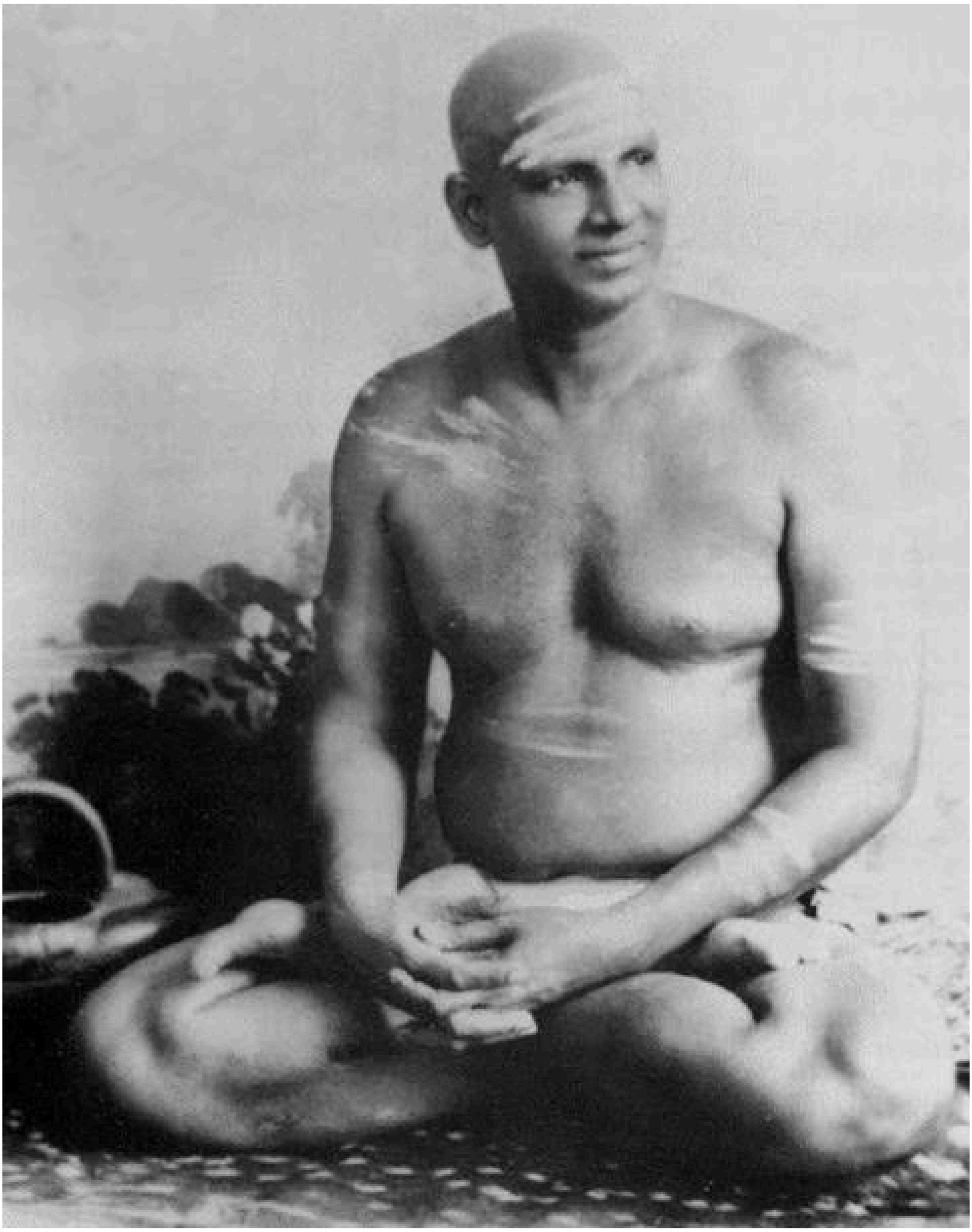
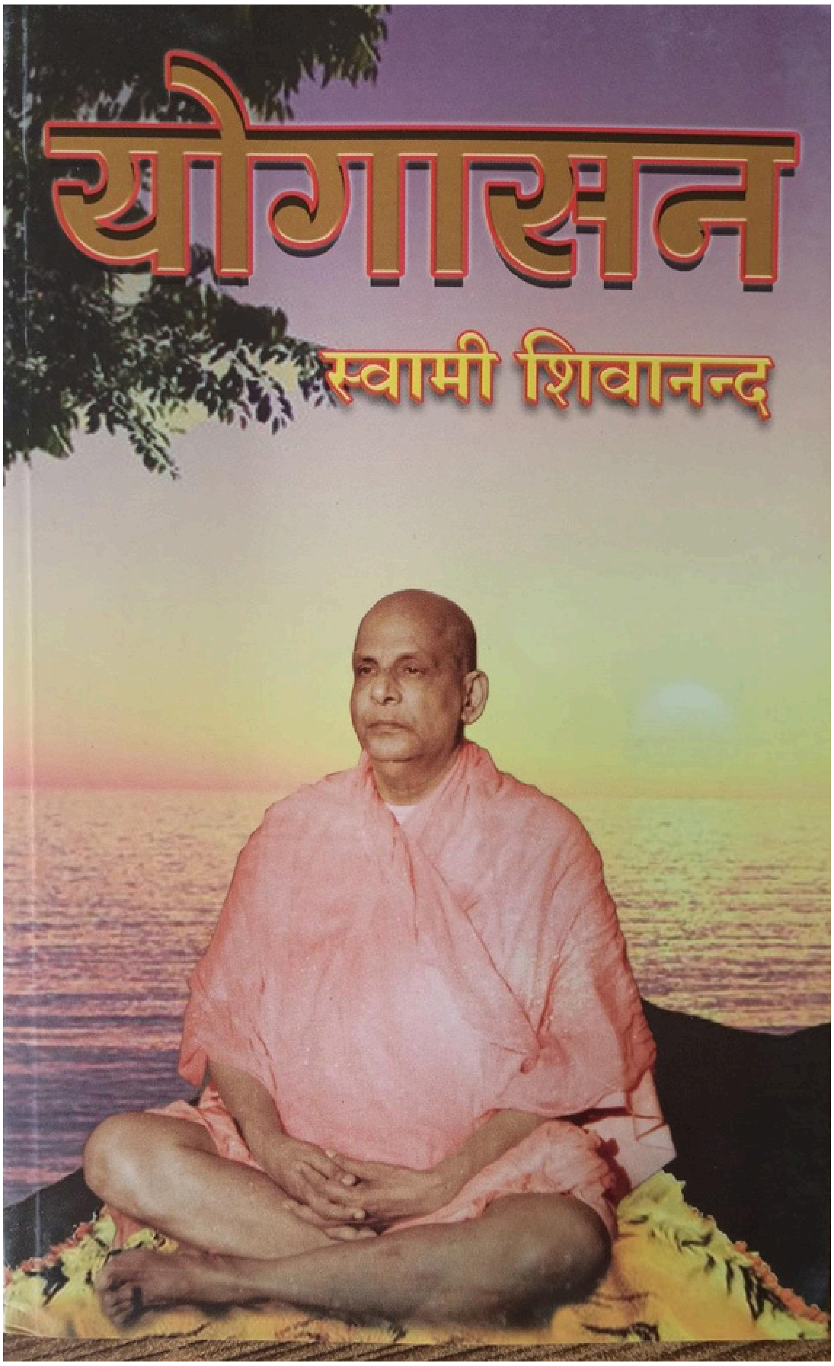



योगासन
स्वामी शिवानन्द

योगासन

लेखक

श्री स्वामी शिवानन्द

अनुवाशिका

श्री स्वामी शवषुणिुरणानन्द सरस्वती

प्रकिाक

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शिवानन्दनगर-२४९१९२

शिला:   शिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (शहमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम शहन्दी संस्करण :   १९८२

शितीय शहन्दी संस्करण : १९८८

तृतीय शहन्दी संस्करण :   १९९६

चतुथथ शहन्दी संस्करण :   २००६

पंचम शहन्दी संस्करण: २०१८
(२,००० प्रशतयााँ)

ISBN 81-7052-126-2 HS 203

PRICE: 115/-

'ि शिवाइन लाइफ सोसायिी, शिवानन्दनगर' के शलए स्वामी पद्मनाभानन्द ारा
प्रकाशित तथा उन्ीं ंके ारा 'योग-वेिान्त फारेस्ट एकािेमी प्ेरेस,
पत्रालय : शिवानन्दनगर, शिला : शिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड,
शपन : २४९१९२' में मुशित।
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

प्रकािकीय वक्तव्य

योगासनों ंको िो महत्ता प्राप्त हुई है, उसका स्वरूप शिशवध है। आसन मात्र सवथतोमुखी िारीररक व्यायामों ंका समूह नहीं ंहैं, वे योगाभ्यास के प्रारम्भिक सोपान भी हैं। िरीर-िोधन के शलए तथा उच्चतर एकता हेतु आवश्यक स्नायशवक सनुतुलन के साथ इसकी (िारीररक िोधन की) समस्वरता के शलए आसनों ंकी इन प्रशवशधयों ंको हठयोग और रियायोग-िनों ंमें शनशिष्ट शकया गया है। पातंलि योगिथिन में ध्यानाभ्यास के शलए

उपयुक्त शकसी शवशिष्ट आसन का उले्लेख नहीं ं है; परनु्तु हठयोग में ि रीर को स्वस्थ रखने एवं इसके कायथकलापों ं में सामंस्यि उत्पन्न करने हेतु शवशभन्न आसनों ं के अभ्यास पर बल शिया गया है शिससे शक प्राणायाम के अभ्यास िारा प्राण-प्रवाह में सनु्तुलन तथा सामंस्यि लाने की सूक्ष्मतर प्रशिया में यह (अभ्यास) सहायक हो सके। इस प्रकार योगासन योग के मूल रूप के आधार ही हैं।

(ब्रह्मलीन) श्री स्वामी शिवानन्द िी महारिा परम तत्त्व पर ध्यान करने के प्रधान योग में शवशभन्न योगों ं को (सोपानों, ं अवस्थाओं ं तथा प्रशियाओं ं के रूप में) शमलाने के शलए शवख्यात हैं। उन्ोंनें इस पुस्तक में योगासनों ं का वणथन सीधे-सािे ढंग से शकया है शिससे शक सामान्य व्यम्भक्त भी इन्ें समझ सकें।

इस पुस्तक में अत्यशधक प्राशवशधक शववरणों ं का समावेि सप्रयोिन नहीं ं शकया गया है ताशक सामान्य िन भी इस (पुस्तक) से लाभाम्भित हो सकें और उनके शलए सामान्य सांसाररक स्तर से ऊपर उठ कर एक नवीन तथा उच्चतर क्षेत्र में प्रवेि करने का मागथ प्रिस्त हो सके। महत्त्वपूणथ आसनों ं के वणथन के साथ-साथ उनके शचत्र भी शिये गये हैं; शफर भी, शकसी प्रशिक्षक के मागथशिथन में आसनाभ्यास करना उशचत होगा।

श्री स्वामी शिवानन्द िी महारिा िैसी शिव्य शवभूशत िारा रशचत इस ग्रन्थ के पूवथ शहन्दी संस्करणों ं का शहन्दी पाठकों ं में आिातीत स्वागत हुआ। आिा है, यह संस्करण भी पाठकों ं के शलए पूवथवत् उपयोगी शसद्ध होगा।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

िेवी-स्तोत्र

शरणागतदीनाततपररत्राणपरायणे ।
सवतस्याडततहरे देडव नारायडण नमोऽसु्तु ते।।

रिण में आये हुए िीनों ं एवं पीशितों ं की रक्षा में संलग्न रहने वाली तथा सबकी पीिा िूर करने वाली नारायणी िेवी! तुम्हें नमस्कार है।

गुरु-स्तोत्र

गुरुमूडतत स्मरेडित्यं गुरोनातम सदा जपेत्।
गुरोराज्ां प्रकुवीत गुरोरन्यि भावयेत्।।

व्यम्भक्त को चाशहए शक वह सिा गुरु के रूप का स्मरण करे, सिा गुरु के नाम का िप करे तथा गुरु की आज्ञा का पालन करे और गुरु के अशतररक्त अन्य शकसी का शचन्तन न करे।

गुरुरेको जगत्सवं ब्रह्माडवषु्णुडशवात्मकम् ।
गुरोोः परतरं नास्तस्त तस्मात् समूपूजयेद् गुरुम् ।।

ब्रह्मा, शवषु्णु और शिवात्मक सारा संसार एकमात्र गुरु है। गुरु से महान् कोई नहीं है; अतः गुरु की पूिा करनी चाशहए।

परा-पूिा

हे किव प्रभु! मेरी समस्या यह है : मैं तुम्हें कैसे प्रसन्न करूँ ?

१. गंगा स्वयं तुम्हारे श्रीचरणों से प्रवाशहत हो रही हैं। क्या मैं तुम्हारे स्नानाथथ िल लाऊँ?

२. तुम्हारा सम्भच्चिानन्द स्वरूप तुम्हारा वस्त्र है। अब मैं तुम्हें कौन-सा पीताम्बर पहनाऊँ ?

३. शवश्व के समस्त प्राशणयों तथा िि पिाथों में तुम शनवास करते हो। हे वासुिेव! अब मैं तुम्हें कौन-सा आसन बैठने के शलए िूँ?

४. सिा-सवथिा सूयथ-चन्द्र िोनों ही तुम्हारी सेवा कर रहे हैं। शफर व्यथथ ही मैं तुम्हें िपथण क्या शिखाऊँ ?

५. तुम प्रकाशों के प्रकाश हो। बोलो, अब तुम्हारे शलए मैं कौन-सा अन्य प्रकाश िलाऊँ?

६. तुम्हारा स्वागत करने के शलए अहशनथि अनाहतनाि हो रहा है। तब क्या मैं तुम्हें प्रसन्न करने के शलए ढोल-मीिरा या शंख बिाऊँ?

७. चारों वेि चारों प्रकार के स्वरों में केवल तुम्हारी सुतुशत ही कर रहे हैं। शफर तुम्हारे शलए मैं शकस स्तोत्र का पाठ करूँ?

८. समस्त रस तुम्हारे सुवास ही हैं। हे राम ! तब मैं भोग के रूप में तुम्हारे समक्ष कौन-सा पिाथथ रखूँ?

शवश्व-प्राथथना

हे से्नेहमय करुणा-सागर प्रभु! हे िाम्भन्त के असीम सागर!

१.	तुम वरुण, इन्द्र, ब्रह्मा तथा रुि हो।
तुम सबके माता-शपता तथा शपतामह हो।
तुम नीलाम्बर, चन्द्रमा तथा तारक-समूह हो।
तुम्हारी िय हो, िय हो, सहस्र बार िय हो !

२.	तुम अन्तर, बाह्य, अधः तथा ऊर्ध्थ-सवथत्र हो।
तुम प्रते्येक शिशा में-पूवथ, पशिम तथा चतुशिथक् हो।
तुम अन्तयाथमी, साक्षी तथा स्वामी हो।
तुम्हारी िय हो, पुनः पुनः िय हो!

३.	तुम सवथव्यापी तथा अन्तव्याथप्त हो।
पुष्पाहार के सूत्र के समान तुम सूत्रात्मन् हो।
तुम िीवन, बुम्भद्ध, शवचार अथवा चेतना हो।
मैं तुम्हें प्रते्येक स्थान पर तथा प्रते्येक में िेख सकूाँ-
इसका आिीवाथि िो।

४.	हे परम मशहम मधुर आराध्य सत्ता !
हे सूयों के सूयथ, प्रकािों ंके प्रकाि, िेवों ंके िेव!

मेरी दृशष्ट को धुँधला बना िने वाले
अज्ञानावरण को शवीणथ करो
तथा मुझे अपने साथ एकत्व अनुभव करने की
म्भिक्त प्रिान करो।

भूशमका

मैं उस ब्रह्म को करबद्ध कोशि-कोशि प्रणाम करता हाँ िो िरणागतों ंके समस्त भयों,ं िुःखों ंऔर कष्टों ंको नष्ट करने वाला है, िो अिन्मा होते हुए भी अपनी महानता से िन्म लेता हुआ प्रतीत होता है, िो अचल होते हुए भी चलायमान लगता है, िो एक होते हुए भी (एकमेवाशितीयं ब्रह्म) उन लोगों ंको अनेक रूप धारण शकये प्रतीत होता है शिनकी दृशष्ट अनन्तशवध शमथ्या दृश्यों ंको िेखने से धुँधली पड़ गयी है।

हे आशिनाथ भगवान् शिव ! सवथप्रथम मैं आपको प्रणाम करता हाँ शिन्ोंनें पावथती िी को हठयोग (िो परमोतृकृष्ट रािायोग को उपलब्ध करने का एक सोपान है) की शिक्षा िी थी।

गोरक्ष तथा मत्स्येन्द्र हठयोग भली प्रकार िानते थे। योगी स्वात्माराम ने उनकी ही कृपा से यह योग उनसे सीखा। योग की इस िाखा के अज्ञानान्धकार में िो भिक रहे हैं, हठयोग का ज्ञान प्राप्त करने में िो असमथथ हैं, उन्ें परम ियालु स्वात्माराम योगी हठशवद्या का प्रकाि प्रिान करते हैं।

िीवन का लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार है। भारतीय ििथन की समस्त प्रणाशलयों ंका एक ही लक्ष्य है-पूणथता िारा आत्मा की मुम्भक्त।

प्रत्येक मनुष्य सुख चाहता है तथा िुःख से बचता है। कोई शकसी को सुख प्राप्त करने का उपाय नहीं ं शसखाता। सुख की खोि करना मानव का अन्तशनथष्ठ स्वभाव है। आनन्द मनुष्य का स्वरूप ही है।

इच्छाओं ंकी पूशतथ से मन को वास्तशवक िाम्भन्त प्राप्त नहीं ंहो सकती, यद्यशप उससे स्नायुओं ंको क्षशणक प्रसन्नता का अनुभव अवश्य होता है। शिस प्रकार अशग्न पर घी िालने से अशग्न प्रज्वशलत हो उठती है, उसी प्रकार शवषय-भोग करने से इच्छाएँ तीव्र होती हैं तथा मन और अशधक अिान्त हो िाता है। िो पिाथथ शिक्काल तथा कारणत्व से अनुबम्भन्धत होने के कारण शवनािी तथा अशनत्य हैं, उनसे यथाथथ स्थायी सुख की आिा कैसे की िा सकती है?

शवषय-पिाथों से प्राप्त सुख क्षशणक तथा अशनत्य होता है। एक ि ि ाथशनक के शलए यह सुख किाशप सुख नहीं ंहै- यह खुिलाहि अनुभव होने पर ि ीर को खुिलाने के समान है। शवषय-सुख के साथ ही कशठन श्रम, पाप, भय, पीिा, शचन्ता तथा अनेक बुराइयााँ उत्पन्न हो ि ाती हैं।

सांसाररक कायथकलापों ंके कोलाहल तथा उनकी प्रचण्ड हलचल के बीच रहते हुए भी ि ीवन में ि ाम्भन्त के कुछ ऐसे क्षण आते हैं, ि ब मन कुछ समय के शलए ि ूशषत सांसाररकता से ऊपर उठ कर ि ीवन की उच्चतर समस्याओं ंपर मनन करता है- 'मैं कौन हाँ?', 'यह संसार शकन-शकन उपािानों ंसे, कहााँ से, कब और क्यों ंउत्पन्न हुआ ?' आशि। सचे्चे शिज्ञासु गीिरतापूवथक अपने शचन्तन के क्षेत्र को और अशधक शवसूतृत कर लेते हैं। वे सत्य का अिेषण करने तथा उसे समझने के प्रयास में ि ि ु ि ाते हैं। उनमें शववेकोिय होता है। वे आत्मज्ञान-सम्बन्धी पुस्तकों ंके अध्ययन में रत हो ि ाते हैं, शचन्तन-मनन करते हैं, शनशिध्यासन करते हैं, अपने मन को ि ुद्ध करते हैं तथा अन्ततोगत्वा सवोच्च आत्मज्ञान को प्राप्त कर लेते हैं। शिनका मन सांसाररक वासनाओं ंतथा लालसाओं ंसे सनूतृप्त रहता है, वे असावधान रहते हैं। वे रागि-ेष की तरंगों ंसे बलात् ि ोलाशयत होते रहते हैं तथा ि न्म-मरण और उसकी सहगामी बुराइयों ंके शवकुषुब्ध संसार-सागर में असहाय हो कर शहचकोले खाते रहते हैं।

अध्यात्म-मागथ कण्टकाकीणथ तथा अधःपाती है। इस पर दृढ़ संकल्प, शनभीक मनोवृशत्त तथा अिम्य ि म्भक्त वाले व्यम्भक्त ही चल पाये हैं। यशि एक बार आप इस मागथ पर चलने का शनिय कर लें, तो प्रत्ेयेक वसुतु सुगम एवं सरल हो ि ायेगी और आपके ऊपर भगवतूकृपा अवतररत होगी। समस्त आध्याम्भत्मक संसार आपका समथथन करेगा। यह मागथ आपको सीधे असीम परमानन्द, परम ि ाम्भन्त, ि ाश्वत ि ीवन तथा ि ाश्वत प्रकाि के उन लोकों ंमें ले ि ायेगा ि हााँ आत्मा को यातना िेने वाले शत्रताप, शचन्ताएाँ, पररेशानयााँ तथा भय प्रवेि करने का साहस नहीं ं करते; ि हााँ ि ाशत, धमथ, वणथ आशि के समस्त शवभेि एक शिव्य प्ेरेम में शवलीन हो ि ाते हैं और ि हााँ कामनाएाँ तथा सूपृहाएाँ पूणथतः तृप्त हो ि ाती हैं।

शिस प्रकार एक ही किो ि ॉन, ि ास अथवा अहमि को शफि नहीं ंआ सकता, उसी प्रकार एक ही मागथ सब लोगों ंके शलए उपयुक्त नहीं ंहो सकता। चार प्रकार के स्वभाव वाले लोगों ंके शलए चार मागथ उपयुक्त होते हैं। वे सब मागथ एक ही लक्ष्य की ओर ले ि ाते हैं और वह लक्ष्य है परम सत्ता की प्राम्भप्त। मागथ अलग-अलग हैं; शकनुतु गन्तव्य-स्थान एक ही है। कमथपरायण, भम्भक्तपरायण, रहस्यशवि् तथा ि ाथशनक (शववेकिील) -इन चार प्रकार के व्यम्भक्तयों ंके शवशभन्न दृशष्टकोणों ंसे परम सत्य की प्राम्भप्त हेतु शिन चार मागों का बोध कराया गया है, वे हैं (ि मिः) कमथयोग, भम्भक्तयोग, रियोग तथा ज्ञानयोग।

ये चार मागथ एकि-ूसरे के शवरोधी नहीं, ं वरन् परस्पर पूरक हैं। इसका तात्पयथ यह है शक शहनूि-धमथ की शवशभन्न पद्धशतयों ंमें परस्पर सामंिस्य है। धमथ के ि ारा पूणथ मानव-उसका हृिय, बुम्भद्ध और हाथ-शवकशसत तथा प्रशिशक्षत होना चाशहए। एकपक्षीय शवकास वांछनीय नहीं ंहै। कमथयोग मल (मन के शवकारों) ं का शनवारण, मन को ि ुम्भद्ध तथा हाथों ंको शवकशसत करता है। भम्भक्तयोग शवक्ेषेप को ि ूर करके हृिय को शवकशसत करता है। रियोग मन को म्भस्थर तथा एकाग्र करता है। ज्ञानयोग अशवद्या के आवरण को हिा कर इच्छाि-म्भक्त एवं शववेक को शवकशसत करता है तथा आत्मज्ञान उत्पन्न करता है। अतएव मनुष्य को चारों ंप्रकार के योगों ंका अभ्यास करना चाशहए। अध्यात्म-मागथ पर ठीक प्रगशत करने के शलए ज्ञानयोग को प्रमुख तथा अन्य योग-प्रणाशलयों ंको उसका सहायक बनाया ि ा सकता है।

'योग' ि ब्द का अथथ है ि-ीवात्मा तथा परमात्मा का शमलन। ि ो शवद्या इस गुह्य ज्ञान को प्राप्त करने का मागथ बतलाती है, वह योगिास्त्र कहलाती है। हठयोग का सम्बन्ध ि ीर से एवं श्वास-शनयन्त्रण से है। रियोग मन से सम्बम्भन्धत है। रियोग तथा हठयोग एकि-ूसरे के अशनवायथ पूरक हैं। पूणथयोगी बनने के शलए ि ोनों ंका ही

व्यावहाररक ज्ञान होना आवश्यक है। िहााँ भली प्रकार से अभ्यास शकये हुए हठयोग की समाम्भप्त होती है, वहीं ंसे रियोग का प्रारि होता है।

'हठ' िब्द 'ह' तथा 'ठ'- इन िो अक्षरों ंसे बना हुआ संयुक्त िब्द माना िाता है। 'ह' का अथथ है चन्द्रमा (इडा-नािी) तथा 'ठ' का अथथ है सूयथ (शपंगला नािी)। ये िोनों ंनाशियााँ बायें-िायें नासारन्ध्ों ंसे प्रवाशहत होने वाले श्वासों ंके अनुरूप हैं। हठयोग सूयथ तथा चन्द्र एवं प्राण तथा अपान को श्वास के शनयमन िारा िोिने का उपाय बतलाता है।

हठयोग स्वास्थ्य तथा िीघाथयु प्राप्त करने में सहायक है। इसके अभ्यास से हृिय, फेफिों, ं मम्भस्तष्क तथा पाचन तन्त्र की शियाएँ शनयशमत होती हैं। पाचन तथा रुशधर-पररसंचरण की शियाएँ भी भली प्रकार होती रहती हैं। वृक्क (गुिे), यकृत तथा अन्य आन्तरांग भी सुचारु रूप से कायथ करने लगते हैं। हठयोग समस्त प्रकार के रोगों ं को िूर करता है।

इस पुस्तक में योगिास्त्र िारा शनधाथररत ९० िारीररक आसनों, ं महत्त्वपूणथ बन्धों ंतथा मुिाओं ंएवं प्राणायाम के प्रकारों ंका वणथन है। प्राणायाम का अभ्यास आसनों ंके साथ-साथ ही शकया िाता है। योग के प्रथम िो अंग यम तथा शनयम हैं। आसन अष्टांगयोग का तृतीय अंग तथा प्राणायाम चतुथथ अंग है। प्राचीन ऋशषयों ंने आध्याम्भत्मक संसृ्कशत की रक्षा करने एवं उच्चस्तरीय स्वास्थ्य, बल तथा सू्फशतथ को बनाये रखने में सहायक उपकरणों ंके रूप में इनका प्रशतपािन शकया था।

साधारण िारीररक व्यायामों ंसे केवल िरीर की बाह्य आभासी मांसपेशियों ंका शवकास होता है। उनके अभ्यास से आकषथक िीलिौल वाला पहलवान बना िा सकता है। शकन्तु आसनों ंके माध्यम से िरीर के आन्तररक अंगों-यथा यकृत, प्लीहा, अग्न्याशय, अाँतशियों, ं हृिय, फेफिों, ं मम्भस्तष्क-तथा िरीर की उपापचय व्यवस्था, उसके चयापचय की स्वस्थता तथा उसके शवशभन्न प्रकार के कोिाणुओं ंऔर ऊतकों ंकी संरचना, शवकास एवं पोषण में महत्त्वपूणथ भूशमका का शनवाथह करने वाली महत्त्वपूणथ वाशहनीहीन (अन्तःस्रावी) ग्रम्भन्थयों ं(यथा-गिथन के मूल पर म्भस्थत अवटु-ग्रम्भन्थ तथा परावटु-ग्रम्भन्थ, प्लीहा में म्भस्थत अशधवृक्क ग्रम्भन्थ, मम्भस्तष्क में म्भस्थत पीयूष ग्रम्भन्थ तथा िंकुरूप-ग्रम्भन्थ) का समू्पणथ व्यायाम हो िाता है।

योगासनों ंकी प्रशवशधयों ंमें सम्बम्भन्धत शवसृ्तत शनिेि और उनके शचत्र इस पुस्तक में शिये गये हैं। इसे पढ़ कर कोई भी व्यम्भक्त योगासनों ंका अभ्यास कर सकता है।

भारतवषथ को इस समय बलवान् और स्वस्थ मानव-प्रिाशत की आवश्यकता है। कई कारणों ंसे इसमें ह्रास आ गया है। हमारे प्राचीन ऋशषयों ंिारा बताये हुए इन अमूल्य व्यायामों ंका शनयशमत एवं शववेकशचत अभ्यास शनिय ही मानव-प्रिाशत को पुनरुज्जीशवत करने तथा एक िम्भक्तिाली स्वस्थ पीढ़ी के शनमाथण का मागथ प्रिस्त करता है।

'म्भस्थरसुखमासनम्' -आसन वह है िो म्भस्थर तथा सुखिायक हो। इससे कोई िुःखिायी अनुभूशत अथवा कष्ट नहीं ंहोना चाशहए। यशि आसन म्भस्थर न हो, तो मन िीघ्र ही शवकु्षब्ध हो िायेगा तथा उसकी एकाग्रता समाप्त हो िायेगी। िरीर चट्टान के समान म्भस्थर होना चाशहए तथा इसे शंकंशचत् भी नहीं ंशहलना चाशहए। आसन म्भस्थर होने से ध्यानाभ्यास में प्रगशत होगी तथा िरीर की चेतना समाप्त हो िायेगी।

प्राचीनकालीन गुरुकुलों ंमें इन आसनों ंका अभ्यास कराया िाता था। इसी कारण लोग बलवान्, स्वस्थ तथा िीघाथयु होते थे। शवद्यालयों ंएवं महाशवद्यालयों ंमें इन आसनों ंका प्रचार होना चाशहए।

आसनों ंकी संख्या उतनी ही है, शितनी इस सृशष्ट में िीवों ंकी योशनयााँ हैं (८४ लाख)। भगवान् शिव के िारा बताये हुए आसनों ंकी संख्या ८४ लाख है। उनमें से ८४ आसन सवथश्रेष्ठ हैं और इन (८४ आसनों)ं में से ३२ आसन मानव िाशत के शलए अत्यन्त उपयोगी माने गये हैं।

चौरासी लाख योशनयों ंसे हो कर मानव अपनी वतथमान म्भस्थशत में पहुाँचा है। मानव-गभथ का भली प्रकार अध्ययन करने से भूतकाल की शवशभन्न योशनयों ंके शचह्न प्रकि होंगें।

कुछ आसन ख़िे हो कर शकये िाते हैं यथा-ति़ासन, शत्रकोणासन, गऱिासन आशि। शिन आसनों ंका अभ्यास बैठ कर शकया िाता, वे हैं-पशिमोत्तानासन, िानुशिरासन, पद्मासन, लोलासन आशि। कुछ आसनों ंका अभ्यास लेि कर शकया िाता है, ये आसन हैं-उत्तानपाासन, कणथपीि़ासन, चिासन आशि। िुबथल एवं सुकुमार व्यम्भक्त लेि कर आसनों ंका अभ्यास कर सकते हैं। कुछ आसनों ंिैसे िीषाथसन, वृक्षासन, सवाांगासन, शवपरीतकरणीमुिा आशि का अभ्यास शिर नीचे और पैर ऊपर करके शकया िाता है।

सामान्यतः इन आसनों ंका अभ्यास िि-बारह वषथ की आयु के बाि से ही शकया िा सकता है। बीस-तीस वषथ की आयु वाले व्यम्भक्त इन सब आसनों ंका अभ्यास भली प्रकार कर लेते हैं। एकिो महीने के अभ्यास के पिात् समस्त कठोर नाशियााँ, कण्डराएाँ, मांसपेशियााँ तथा अम्भस्थयााँ लचीली बन िाती हैं। वृद्ध िन भी समस्त प्रकार के आसनों ंका अभ्यास कर सकते हैं। हााँ, यशि वे िारीररक रूप से स्वस्थ न हों, ं तो िीषाथसन का अभ्यास करना उनके शलए आवश्यक नहीं ंहै। िूसरी ओर, कुछ लोग वृद्धावस्था में िीषाथसन भी करते हैं।

वेिान्ती इस कारण आसन-प्राणायाम का अभ्यास करने से भय खाते हैं शक इससे िेहाध्यास गहन होगा और वैराग्य-साधना में बाधा प़िेगी। यद्यशप हठयोग तथा वेिान्त परस्पर शबलकुल शभन्न हैं, शफर भी वेिान्ती अपने सवोत्तम लाभ के शलए प्राणायामों ंके साथ आसनों ंको सम्भिशलत कर सकता है। मैंने कई वेिाम्भन्तयों ंको अस्वस्थ िीि, क्षीणकाय तथा िि़थरावस्था में िेखा है। वे कोई भी कठोर वेिान्ती साधना नहीं ंकर पाते। वे यन्त्रवत् ॐ, ॐ, ॐ का उच्चारण मात्र कर सकते हैं। उनमें इतनी आन्तररक िम्भक्त नहीं ंहोती शक िुद्ध साम्भत्त्वक अन्तःकरण से अपनी ब्रह्माकार-वृशत्त को ऊपर उठा सकें। िरीर मन से अत्यशधक सम्बम्भन्धत है। िुबथल तथा रोगी िरीर का अथथ िुबथल मन भी होता है। यशि वेिान्ती अपने िरीर-मन को सबल तथा स्वस्थ बनाये रखने के शलए प्राणायाम और आसनों ंका थो़िा अभ्यास कर ले, तो वह भली प्रकार शनशिध्यासन करके उत्कृष्ट आध्याम्भत्मक साधना सम्पन्न कर सकता है। यद्यशप िरीर ि़ि तथा शनःसार है, तिशप आत्म-साक्षात्कार के शलए यह एक महत्त्वपूणथ उपकरण है। इस उपकरण को शनमथल, हृष्ट-पुष्ट तथा स्वस्थ रखा िाना चाशहए। आपको आपके लक्ष्य तक पहुाँचाने के शलए यह िरीर एक घो़िे के समान है। यशि घो़िा ठोकर खा कर शगर प़िे तो आप अपने गन्तव्य स्थान पर नहीं ंपहुाँच सकते हैं। यशि यह साधन (िरीर) शनबथल हो िाता है, तो आप अपने आत्म-साक्षात्कार के लक्ष्य को नहीं ंप्राप्त कर सकेंगे।

षि्कमों के शनयशमत अभ्यास से िुम्भद्ध होती है। ये षि्कमथ हैं-धौशत, वम्भस्त, नेशत, नौशल, त्रािक तथा कपालभाशत।

आसनों ंसे िम्भक्त प्राप्त होती है तथा मुिा से म्भस्थरता। प्रत्याहार धैयथ प्रिान करता है। प्राणायाम का अभ्यास करने से िरीर हलका हो िाता है। ध्यान से आत्म-साक्षात्कार होता है। समाशध शनशलथप्तता अथाथत् कैवल्य प्रिान करती है।

इशतहास के आशिकाल से अनेक असाधारण घिनाएाँ मानविगत् में घशित होती मानी गयी हैं। पािात्य िेिों ंमें वैश्व-चेतना िीषथक के अन्तगथत कई धाशमथक व्यम्भक्तयों ंके अनुभव अंशकत शकये गये हैं। कुिल ताम्भन्त्रकों ंने सूक्ष्म िरीर को स्थूल िरीर से पृथक् करने की घिना प्रिशिथत की। सतही ज्ञान रखने वाले कुछ वैज्ञाशनक िब शवशभन्न प्रकार की योग की अलौशकक घिनाओं ंको समझने में असमथथ हो िाते हैं, तब इनकी उपेक्षा करने का

प्रयत्न करने लगते हैं। अनेक समझिार वैज्ञाशनक ऐसी असाधारण घिनाओं ं(िो कठोर योगाभ्यासों ंका पररणाम हैं) का अध्ययन, अनुसन्धान तथा सामान्यीकरण करने हेतु प्रयत्निील हैं। मानव अपनी अन्तर तथा बाह्य प्रकृशत पर शनयन्त्रण स्थाशपत करके अपने को शिव्यता में तत्त्वान्तररत कर सकता है।

वाराणसी के (ब्रह्मलीन) त्रैशलंग स्वामी, आलन्दी के ज्ञानिेव, रािा भतृथहरर, चांगिेव-इन सभी ने योग-साधना िारा अपने-आपको ईश्वरत्व के स्तर तक उठा शलया था। िो-कुछ शकसी एक ने प्राप्त शकया है, लगन से प्रयत्न करने पर हम सभी उसे प्राप्त कर सकते हैं। यह माँग और पूशतथ का प्रश्न है। माँग प्रबल होने पर उसकी पूशतथ तुरन्त हो िाती है। प्रश्न यह है-क्या आपमें ईश्वर की माँग है? क्या आपमें आध्याम्भत्मक शपपासा तथा क्षुधा है?

आप सबमें सिा-सवथिा सुख, परमानन्द, अमरता, िाम्भन्त, मनस्थैयथ, मशहमा तथा वैभव शनवास करें!

डवषय-सूची

चतुथथ अध्याय

पंचम अध्याय

षषठ् अध्याय

योग पररशिष्ट

प्रथम अध्याय

सूयथ-नमस्कार

सूयथ नमस्कार की प्रणाली लयबद्ध श्वसन के साथ कई प्रकार के योगासनों, ं ुतगशत, सूयथ-स्नान तथा शिव्य िम्भक्त (शिसका प्रशतशनशधत्व सूयथ करता है) के प्राथथनामय शचन्तन का सम्भिश्रण है। सूयथ नमस्कार का अभ्यास समूपूणथ संसार को प्रकाि, िीवन, आनन्द तथा ऊष्मा प्रिान करने वाले प्रातःकालीन सूयथ की ओर मुँह करके तथा उसकी प्राणिाशयनी शकरणों ंसे समग्र िरीर को शनमम्भज्जत करते हुए शकया िाता है।

सूयथ नमस्कार के अन्तगथत १२ आसन शकये िाते हैं। प्रत्येक आसन की शिया अपने से आगामी आसन की शिया में सहि एवं सौम्य रूप से प्रवहणिील रहती है। सूयथ नमस्कार का अभ्यास करते समय िरीर को िौपूणथ गशत करनी पड़ती है। इससे मांसपेशियाँ शनशमथत होती हैं; परन्तु साथ ही, इस अभ्यास में योग के इस महत्त्वपूणथ शनयम का भी ध्यान रखा िाता है शक िरीर पर कोई अनावश्यक िोर न पड़े। इसका पररणाम एक असाधारण तथा अनूठे प्रभाव के रूप में सामने आता है-अथाथत् सूयथ नमस्कार का अभ्यास करने के पिात् (मात्र िारीररक संवधथन करने वाले व्यायाम आशि करने के पररणाम-स्वरूप िरीर पर पड़े हुए प्रभाव के असमान) अभ्यासी का रीर थकता नहीं ंतथा वह पूणथ रूप से तािगी अनुभव करता है।

इससे भी अशधक महत्त्वपूणथ बात उस आन्तररक भाविा से सम्बम्भन्धत है शिसमें रहते हुए सूयथ नमस्कार का अभ्यास शकया िाता है। अभ्यास करते समय प्रत्येक छोटी-से-छोटी गशत के प्रशत िागरूक रहते हुए िरीर, शविेषकर मेरुिण्ड, में होने वाले प्रत्येक पररवतथन का ध्यान रखा िाता है। ऐसा होने िेने के शलए अभ्यास की अवशध में मन को िान्त तथा सहि रहना चाशहए। कुछ महीनों ंके अभ्यास के पिात् इस प्रकार की िागरूकता (सतकथता) शवकशसत हो िाती है।

प्रडवडि

१. सीधे ख़िे हो ियें। वक्षस्थल के सामने हाथों ंको ििों- शिस प्रकार प्राच्य ढंग से अशभविान शकया िाता है। श्वास बाहर शनकालें।

२. अपनी िोनों ंभुिाओं ंको सीधा रखते हुए शिर के ऊपर ले ियें तथा धि़ को उसके आधार से धीरे-धीरे यथासिव पीछे की ओर झुकायें। ऐसा करते समय श्वास अन्दर लें। यशि आप इस गशत के अन्त में श्वास छोि़ेंगे तो आपको और अशधक झुकने में सहायता शमलेगी।

३. श्वास छोि़ते हुए ऊपर की ओर उठें और आगे की ओर झुकें। मेरुिण्ड में म्भखंचाव उत्पन्न करें। घुिनों ं को सीधा रखते हुए अपनी हथेशलयााँ भूशम पर समतल रखें। उाँगशलयााँ सामने की ओर पैरों ंके समानान्तर रखें। चेहरा िोनों ंघुिनों ंके बीच में रखें।

४. श्वास अन्दर लेते हुए, िाशहने पैर को पीछे की ओर ले ियें। बायें पैर को घुिने से मोि़ें तथा (इस पैर की) िााँघ को धि़ के शबलकुल शनकि रखें। ऊपर की ओर िेखें। श्वास अन्दर लें।

५. बायें पैर को पीछे की ओर ले ियें। पीठ और भुिाएाँ सीधी रखें। श्वास छोि़ें।

६. श्वास छोि़ते हुए कोहशनयों ंको मोि़ें। िरीर को फिथ की ओर लायें। माथे, सीने, हथेशलयों,ं घुिनों ंऔर पैरों ंकी उाँगशलयों ंसे फिथ को स्पिथ करें। िरीर के अन्य अंग फिथ को स्पिथ नहीं ंकरेंगे। श्रोणीय झुकाव रखते हुए शनतम्बों ंको ऊपर उठाये रखें।

७. शिर को ऊपर और पीछे की ओर ले ियें। भुिाओं ंको सीधा करें और मेरुिण्ड को यथासिव पीछे की ओर झुकायें। श्वास अन्दर लें।

८. श्वास बाहर शनकालते हुए कूल्ों ंको ऊपर और पीछे की ओर उठायें। िरीर को अंगरेिी के उलिे 'वी' अक्षर के आकार में ले आयें तथा पैरों ंऔर हथेशलयों ंको फिथ पर रखें।

९. िाशहने पैर को आगे की ओर ले आयें तथा (िाशहने पैर के) तलवे को िोनों ंहथेशलयों ंके बीच फिथ पर समतल रखें (िम-संख्या ४ के समान)। श्वास अन्दर लें।

१०. बायें पैर को आगे ले ियें, घुिनों ंको सीधा कर लें तथा शिर नीचे की ओर करें (िम-संख्या ३ के समान)। श्वास छोि़ें।

११. श्वास अन्दर लें। िरीर को सीधा करें। अपनी भुिाओं ंको सीधा रखते हुए शिर के ऊपर ले ियें तथा रीर को पीछे की ओर यथासिव मोि़ें (िम-संख्या २ के समान)।

१२. सीधे ख़िे हो ियें (िम-संख्या १ के समान)। सामान्य ढंग से ख़िे होने की म्भस्थशत में आ ियें।

प्रशतशिन प्रातःकाल सूयथ नमस्कार के अभ्यास की कम-से-कम १२ आवृशत्तयााँ करें (एक आवृशत्त में उपयुथक्त िमानुसार १२ आसन होते हैं)।

१२ आवृशत्तयााँ पूरी करने के पिात् फिथ पर पीठ के बल लेि ियें। पैरों ंकी उाँगशलयों ंतथा शिर के ऊपरी भाग के बीच के प्रत्येक अंग को एक-एक करके शशशथल करें। इसे िवासन कहते हैं। प्रारि में यशि अभ्यासी तीन या चार आवृशत्तयों ंके बाि थकने लगे तो उसे आवृशत्तयों ंकी संख्या िनैः िनैः (प्रशतशिन या प्रशत िो शिन में एक-एक

करके) बढ़ानी चाशहए। उसे इस बात का सैव ध्यान रखना चाशहए शक शकसी भी कारण से िीर के शकसी भी भाग पर अशधक िोर न पड़े। आवृशत्तयों ंकी संख्या अपनी क्षमता के अनुसार बढ़ानी चाशहए। कुछ अभ्यासी अशधक थकान का अनुभव शकये शबना एक-साथ ही १०८ आवृशत्तयााँ पूरी कर लेते हैं।

सूयथ-नमस्कार का अभ्यास आरि करने से पूवथ अभ्यासी को सवथिम्भक्तमान् सूयथ भगवान् से शनम्ांशकत प्राथथना करनी चाशहए :

सूयत-प्रार्तना

ॐ सूयत सुन्दरलोकनार्ममृतं वेदान्तसारं डशवं
ज्ानं ब्रह्ममयं सुरेशममलं लौकेकडचत्ं तं स्वयम्।
इन्द्राडदत्यनराडिपं सुरगुरुं त्ैरैलोक्यचूिामडणं
ब्रह्माडवषुणुडशवस्वरूपहृदयं वन्े दे सदा भास्करम्।।

मैं सिा सूयथ भगवान् की वन्दना करता हाँ, िो सुन्दर लोकनाथ हैं; अमर हैं; वेिान्त के सार, मंगलकारी तथा स्वतन्त्र ज्ञान-स्वरूप एवं ब्रह्ममय अशप च िेवताओं ंके अशधपशत हैं; िो शनत्य िुद्ध हैं; िो िगत् के एकमात्र चैतन्य हैं; िो इन्द्र, मनुष्यों ंतथा िेवताओं ंके अशधपशत और िेवताओं ंके गुरु हैं; िो तीनों ंलोकों ंके चूिामशण हैं तथा िो ब्रह्मा, शवषुणु और शिव के हृिय-स्वरूप और प्रकाि िेने वाले हैं।

सूयथ पृथ्वी के शनवाशसयों ंके शलए अत्यन्त िेिीप्यमान् तथा िीवनिाशयनी िम्भक्त है। यह अप्रकाि सवथिम्भक्तमान् ईश्वर का दृश्य प्रशतशनशध है। अशधकांि मानव शकसी मूतथ पिाथथ अथवा शवचार की सहायता के शबना अनुभवातीत परम तत्त्व का शचन्तन नहीं ंकर सकते। उनके शलए सूयथ पूिा तथा ध्यान का सवोत्तम शवषय है।

इस प्रकार सूयथ नमस्कार मानव के शलए अत्यन्तावश्यक िीर, मन तथा आत्मा के भव्य तथा समूपूणथ संवधथन की आधारशिला प्रस्तुत करता है।

शितीय अध्याय

ध्यान के शलए आसन

सामान्य शनिेि

िप और ध्यान के शलए चार आसन शनधाथररत हैं। ये हैं-पद्मासन, शसद्धासन, स्वम्भस्तकासन और सुखासन।

इन चारों ‌ंमें से शकसी भी एक आसन में िरीर को शबना शहलाये लगातार तीन घण्टे तक बैठने में समथथ होना चाशहए। तभी आप आसनिय प्राप्त कर सकेंगे। तत्पात् आप प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास आरि कर सकेंगे। म्भस्थर आसन प्राप्त शकये शबना ध्यान-योग में आप भली प्रकार आगे नहीं ‌ंबढ़ सकते। आपको आसन में शितनी अशधक म्भस्थरता प्राप्त होगी, उतना ही अशधक आप मन को एकाग्र कर सकेंगे। यशि आप एक घण्टा भी आसन-मुिा में म्भस्थर रह सकें, तो आप शचत्त की एकाग्रता को और उसके फल-स्वरूप अनन्त िाम्भन्त तथा आम्भत्मक आनन्द को प्राप्त कर सकेंगे।

ध्यान-मुिा में बैठने पर यह शवचार करें शक 'मैं चट्टान के समान दृढ़ हाँ, कोई भी िम्भक्त मुझे नहीं ‌ंशहला सकती।' यशि मन को अनेक बार यह शनिेि िेते रहें, तो आसन िीघ्र म्भस्थर हो िायेगा। ध्यान के शलए बैठने पर आपको सिीव मूशतथ के समान हो िाना चाशहए। तभी आपके आसन में यथाथथ म्भस्थरता आयेगी। वषथ भर के शनयशमत अभ्यास से आपको सफलता शमलेगी और शफर आसन में लगातार तीन घण्टे तक आप बैठ सकेंगे। आधे घण्टे से आरि करें और धीरे-धीरे अभ्यास का समय बढ़ाते िायें।

यशि कुछ समय बाि िाँगों ‌ंमें तीव्र पीड़ा होने लगे, तो तुरन्त िाँगों ‌ंको खोल कर पाँच शमनट तक हाथों ‌ंसे माशलि कर लें और पुनः आसन में बैठ िायें। आसन में प्रगशत कर लेने पर आप पीड़ा का अनुभव नहीं ‌ंकरेंगे। आप पीड़ा के स्थान में अत्यशधक आनन्द का अनुभव करेंगे। प्रातः एवं सायंकालों ‌ंसमय आसन का अभ्यास करें।

आसन में बैठ िाने पर नेत्र बन्द कर लें, भृकुटी अथवा शत्रकुटी (अथाथत् िोनों ‌ंभौंहों ‌ंके मध्य भाग) या हृिय-प्रिेि पर, शिसे अनाहत चि कहते हैं, दृशष्ट को केम्भन्द्रत करें। शत्रकुटी (आज्ञा-चि) मन का स्थान है। इस स्थान पर कोमलता से अथाथत् शबना बल लगाये ध्यान लगाने से सरलतापूवथक मन को वि में शकया िा सकता है। आपको तुरन्त एकाग्रता प्राप्त होगी। नाशसकाग्र पर मन को एकाग्र करने (नाशसकाग्र दृशष्ट) से भी वही लाभ होगा; शकन्तु इसमें मन को िमाने में अशधक समय लगेगा। िो लोग भृकुटी अथवा नासाग्र-भाग पर दृशष्ट नहीं ‌ंिमा सकते, वे शकसी बाह्य शबन्दु अथवा हृिय, शिर, ग्रीवा आशि आन्तररक चिों ‌ंपर िमा सकते हैं। शत्रकुटी (आज्ञा चि) पर दृशष्ट िमाने को भ्रूमध्य-दृशष्ट भी कहा िाता है।

शिर, गिथन और धड़ के ऊपरी भाग मेरुिण्ड को एक सीधी समरेखा में रखें। पद्म, शसद्ध, स्वम्भस्तक अथवा सुख में से शकसी भी एक आसन के अभ्यास में शटके रहें और बारम्बार अभ्यास के द्वारा उसे शबलकुल दृढ़ एवं त्रुशटहीन बना लें। आसन कभी न बिलें। एक ही आसन के अभ्यास में दृढ़तापूवथक लगे रहें। उसमें िोंक की भाँशत शचपक िायें। ध्यान के शलए एक ही आसन अपनाने के पूणथ लाभ को भली प्रकार से समझ लें।

१. पद्मासन

पद्म का अथथ है कमल। इस आसन का प्रििथन करने पर यह एक प्रकार से कमल-िैसा प्रतीत होता है, इसशलए इसका नाम पद्मासन रखा गया है। इसे कमलासन भी कहते हैं।

िप और ध्यान के शलए शनशिथष्ट चार आसनों ‌ंमें से पद्मासन सवोपरर है। यह ध्यानाभ्यास करने के शलए सवथश्रेष्ठ आसन है। घेरण्ड, िाम्भण्डल्य आशि ऋशषयों ‌ंने इस महत्त्वपूणथ आसन की अत्यशधक प्रिंसा की है। यह गृहम्भस्थयों ‌ंके शलए अत्यशधक अनुकूल है। इस आसन में म्भस्त्रयाँ भी बैठ सकती हैं। पद्मासन िुबले-पतले तथा युवा मनुष्यों ‌ंके शलए भी उपयुक्त है।

प्रशवशध

ाँगों ंको आगे फैला कर भूशम पर बैठें। शफर ियााँ पैर बायीं ंिंघा पर और बायााँ पैर ियीं ंिंघा पर रखें। अब हाथों ंको िानु-सम्भन्धयों ंपर रखें।

आप िोनों ंहाथों ंकी अाँगुशलयों ंका ताला बना कर बाँधे हाथों ंको बायें िखने पर रख सकते हैं। यह कुछ व्यम्भक्तयों ंके शलए बहुत ही सुखकर है। या आप शफर अपना ियााँ हाथ ियें घुिने पर और बायााँ हाथ बायें घुिने पर रखसकते हैं। इसमें हथेशलयााँ ऊपर की ओर होनी चाशहए और तिथनी अाँगूठे के मध्य भाग को छूती हुई होनी चाशहए।इसे शचनुमुिा कहते हैं।

पद्मासन के प्रकार

(१) अधथपद्मासन

यशि आप आरि में अपने िोनों ंपैरों ंको िंघाओं ंपर न रख सकें, तो कुछ िेर तक कभी एक पैर एक िंघा पर तथा कुछ िेर तक िूसरा पैर िूसरी िंघा पर रखें। कुछ शिन अभ्यास करने से आप अपने िोनों ंपैरों ंको घिाओं ंपर रख सकेंगे। यह अधथपद्मासन है।

(२) वीरासन

आराम से बैठ कर, ियााँ पैर बायीं ंिंघा पर तथा बायााँ पैर ियीं ंिंघा के नीचे रखें। गौरांग महाप्रभु इसी आसन में ध्यान के शलए बैठा करते थे। यह आरामियक मुिा है। वीरासन का अथथ है वीर-मुिा ।

(३) पवथतासन

साधारण पद्मासन लगा कर घुिनों ंके बल खिे हो ियें और अपने हाथों ंको ऊपर उठायें। यह पवथतासन है। फिथ पर एक मोिा कम्बल शबछा कर यह आसन करें ताशक घुिनों ंपर चोि न लगे। प्रारि dot 7 बि तक आप सनुतुलन प्राप्त न कर लें, कुछ शिनों ंके शलए आप सूटूल या बेंच का सहारा ले सकते हैं। बिा tilde pi आप हाथों ंको ऊपर उठा सकते हैं।

वीरासन में बैठ कर हाथों ंको ऊपर उठायें और म्भस्थर हो ियें। कुछ लोग इसे भी पवथतासन करते हैं।

(४) समासन

बायीं ंएिी को ियीं ंिंघा के शसरे पर और ियीं ंएिी को बायीं ंिंघा के शसरे पर रखें। आराम से बैठें। िाथी या बायीं ंशकसी भी ओर न झुकें। यह समासन कहलाता है।

(५) कामुथकासन

साधारण पद्मासन लगायें। िायें हाथ से िायें पैर का अाँगूठा और बायें हाथ से बायें पैर का अाँगूठा पक़िें। इस प्रकारअपने हाथों ंकी कोहनी पर कैंची बना लें।

(६) उम्भित पद्मासन

पद्मासन में बैठ कर अपनी िोनों ंहथेशलयों ंको अपने िोनों ंओर भूशम पर िेक लें। धीरे-धीरे िरीर को उठायें, झिका नहीं ंलगने पाये, न िरीर काँपे। इस उठी हुई म्भस्थशत में शितनी िेर ठहरें, श्वास को रोके रखें। नीचे आने पर आप श्वास को बाहर शनकाल सकते हैं। िो लोग कुक्कुिासन नहीं ंकर सकते, वे यह आसन कर सकते हैं। इसमें हाथ पाश्वथ (side) में रखे िाते हैं, िब शक कुक्कुिासन में हाथ िंघा और शपण्डशलयों ंके बीच में रखे िाते हैं। इन िोनों ंमें इतना ही अन्तर है।

(७) बद्धपद्मासन

कुछ लोग इसे पद्मासन-मुिा भी कहते हैं।

(८) ऊर्ध्वपद्मासन

(९) लोलासन

(१०) कुक्कुिासन

(११) तोलांगुलासन

२. शसद्धासन

पद्मासन के बाि महत्त्व की दृशष्ट से शसद्धासन आता है। कुछ लोग इस आसन को ध्यान के शलए पद्मासन से भी अशधक उपयोगी मानते हैं। यशि आप इस आसन को शसद्ध कर लें तो आपको अनेक शसम्भद्धयााँ उपलब्ध हो िायेंगी। कई प्राचीन शसद्ध-योशगयों ंने इस आसन का अभ्यास शकया था, इसी कारण इसका नाम शसद्धासन प़िा।

भारी िंघाओं ंवाले स्थूल िन भी इस आसन को सरलतापूवथक लगा सकते हैं। वसुतुतः यह आसन कुछ लोगों ंको पद्मासन की अपेक्षा अशधक उपयोगी लगता है। युवक ब्रह्मचाररयों, ं िो ब्रह्मचयथव्रत का पालन करना चाहते हैं, को इस आसन का अभ्यास करना चाशहए। मशहलाओं ंके शलए यह आसन उपयुक्त नहीं ंहै।

प्रडवडि

बायें या ियें पैर की एड़ी को गुिा से थोड़ा ऊपर सीवनी के मध्य में, िो शक पाचन-नली का अन्तस्थल
िरि है, रखें। िूसरी एड़ी को िननेम्भन्द्रय की िड़ि पर रखें। पैर और िााँगों ंको इतने अचे्छे ढंग से िमायें शक िखनों ं के िोिों एक-िूसरे को छूते रहें। हाथों ंको उसी प्रकार रखें शिस प्रकार उन्ें हम पद्मासन में रखते हैं।

डसद्धासन के डवडभि प्रकार

(१) गुप्तासन

बायीं ंएड़ी को िननेम्भन्द्रय के ऊपर रखें। इसी प्रकार िायीं ंएड़ी को भी िननेम्भन्द्रय के बाहरी अंग पर रखें। िोनों ंिखने आमने-सामने या एक-िूसरे से सटे रहें। िाशहने पैर की अाँगुशलयों ंको बायीं ंिंघा और बायीं ंशपण्डशलयों ं के बीच खाली भाग में िाल िें और बायें पैर की अंगुशलयों ंको िायीं ंिााँग से ढक िें। गुप्त का अथथ है शछपा हुआ। इस आसन से िननेम्भन्द्रय को भली-भााँशत ढका िाता है, इसशलए इसे गुप्तासन कहा िाता है।

(२) वज्रासन

बायीं ंएड़ी को िननेम्भन्द्रय के नीचे और िायीं ंएड़ी को इसके ऊपर रखें। वज्र का अथथ है सुदृढ़। वज्रासन का एक और प्रकार भी है। इस सम्बन्ध में अलग से अन्यत्र शर्णन शिये गये हैं।

(३) बद्धयोन्यासन

साधारण शसद्धासन में बैठ िायें और योशन-मुिा करें। यह बद्धयोन्यासन है। योशन-मुिा का वणथन अन्य मुिाओं ंके साथ शकया गया है।

(४) क्षेमासन

शसद्धासन में बैठ कर यशि आप अपने िोनों ंहाथों ंको सीने की सीध में ऊपर को उठाते हैं तो इसे क्षेमासन कहा िाता है। इसका अथथ है शक आप मानव-कल्याण के शलए प्राथथना कर रहे हैं। इसमें हथेशलयााँ आपस में आमने-सामने होनी चाशहए।

(५) म्भस्थरासन

कुछ लोग साधारण शसद्धासन को ही म्भस्थरासन कहते हैं।

(६) मुक्तासन

साधारण शसद्धासन को मुक्तासन भी कहते हैं।

३. स्वम्भस्तकासन

स्वम्भस्तकासन का अिोय है, िरीर को सीधा रख कर आराम से बैठना।

प्रडवडि

ािगों ंको आगे फैला कर बैठें, शफर बायीं ंिाँग को मिो़ कर इस पैर को ि ायीं ंिंघा की पेशियों ंके पास रखें। इसी प्रकार ि ायीं ंिाँग को मिो़ कर उसे बायीं ंिंघा तथा शपण्डशलयों ंकी मांसपेशियों ंके मध्य वाले खाली स्थान में रख िें। अब आपके िोनों ंपैर िंघाओं ंतथा िाँगों ंकी शपण्डशलयों ंके बीच में हो ि ायेंगे। ध्यान के शलए यह
आसन अशत-सुखि है। हाथों ंको पद्मासन की भाँशत रखें।

४. सुखासन

पि और ध्यान के शलए शकसी भी आनन्दियक आसन को सुखासन कहते हैं। इसमें महत्त्वपूणथ बात यह है शक शिर, गरिन और धि़ सीधे समरेखा में शबना मिुे रहने चाशहए। िो लोग ३०-४० वषथ की आयु के बाि पि
तथा ध्यान प्रारि करते हैं, वे सामान्यतया पद्म, शसद्ध अथवा स्वम्भस्तकासन में अशधक समय तक नहीं ंबैठ पाते हैं। अब मैं सुखासन का एक ऐसा सुन्दर तथा सरल रूप बताता हाँ शिसमें वृद्ध लोग भी िेर तक बैठ कर ध्यान लगा
सकते हैं। यह सुखासन शविेषकर उन वृद्ध लोगों ंके शलए उपयुक्त है, िो शनरन्तर प्रयत्न करने पर भी िेर तक पद्म
या शसद्ध आसन में बैठने में असमथथ हैं। युवक लोग भी इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं।

प्रशवशध

पााँच हाथ लम्बा वस्त्र ले कर उसे लम्बाईवार इस प्रकार मिों़ शक उसकी चौ़ाई आधा हाथ मात्र रह
ि ाये। िोनों ंपैरों ंको अपनी िंघाओं ंके नीचे रखते हुए साधारण तरीके से बैठ ि ायें। िोनों ंघुिनों ंको अपने सीने के समकक्ष उस समय तक ऊपर उठाते रहें िब तक शक िोनों ंघुिनों ंके बीच में c - 80 इंच का अन्तर नहीं ंरह ि ाता। अब उस मिो़ हुए कपि़े को ले कर उसका एक छोर बायें घुिने के पास रखें। शफर उसे बायीं ंओर से पीठ के पीछे से ला कर ि ायें घुिने की ओर से लाते हुए आरि के शबनिु पिर ला कर िोनों ंशसरों ंको गााँठ बााँध िें। अपनी िोनों ंहथेशलयों ंको परस्पर आपने-सामने रखते हुए उनें घुिनों ंके बीच में रखें। इस आसन में हाथ, पैर और रीढ़
की हिी को सहारा शमलता है; इसशलए आपको कभी थकान अनुभव नहीं ंहोगी। यशि आप कोई अन्य आसन नहीं ं
कर सकते तो कम-से-कम इस आसन में बैठ कर िेर तक िप-ध्यान कीशिए।

सुखासन के प्रकार

(१) पवनमुक्तासन

बैठ कर िोनों ंएश़ियााँ शमलायें एवं िोनों ंघुिनों ंको छाती तक उठायें। अब आप िोनों ंहाथों ंसे घुिने बााँध ें।

(२) वाम पवनमुक्तासन

इसमें केवल बायें घुिने को ही भूशम से ऊपर उठाया ि ाता है और उसे पवनमुक्तासन की भााँशत िोनों ं
हाथों ंसे बााँधा ि ाता है।

(३) िशक्षण पवनमुक्तासन

इस आसन में ाियें घिुने को उठाया िाता है और उसे हाथों ंसे बााँधा िाता है तथा बायीं ंिााँग को भूशम पर रखा िाता है।

उपयुथक्त तीनों ंआसन भूशम पर लिे हुए शकये िा सकते हैं।

(४) भैरवासन

वाम पवनमुक्तासन में बैठें और िोनों ंघिुनों ंको हाथों ंसे बााँधने के बिाय हाथों ंको केवल िंघाओं ंके पाश्वथ में पैरों ंके समीप रख लें।

पद्म, शसद्ध और स्वम्भस्तक आसनों ंके लाभ

हठयोग-सम्बन्धी ग्रन्थों ंमें पद्म और शसद्ध आसनों ंके गुणों ंतथा लाभों ंकी अत्यशधक प्रिंसा की गयी है। िो व्यम्भक्त इनमें से शकसी भी आसन में शनत्य प्रशत १५ शमनि तक भी नेत्र मूाँि कर हृिय-कमल में परमात्मा का ध्यान करता है, उसके समस्त पाप नष्ट हो िाते हैं और वह िीघ्र ही मोक्ष को प्राप्त करता है। इन आसनों ंसे पाचन म्भक्त बढ़ कर भूख लगती है तथा स्वास्थ्य एवं सुख में वृम्भद्ध होती है। इनसे गशठया रोग िूर होता है एवं वात, शपत्त, कफ आशि शत्रिोष सनुतुशलत रहते हैं। इनसे िााँगों ंऔर िंघाओं ंकी नाशियााँ िुद्ध तथा िम्भक्तिाली होती हैं। ये ब्रह्मचयथ-पालन के शलए अशत-उपयुक्त हैं।

तृतीय अध्याय

मुख्य आसन

५. ि ीषाथसन

ीषाथसन के अन्य नाम भी हैं ि ैसे कपाल्यासन, वृक्षासन और शवपरीतकरणी। यह आसन सब आसनों ं का रािा है।

प्रडवडि

एक कम्बल को चार तह करके शबछा लें। ि ोनों ं घुिनों ं के बल बैठें और अ ाँगुशलयों ं को एक–ू सरे में ि ाल कर ताला-सा बनायें और उसे कोहनी तक भूशम पर रखें। अब शिर के ऊपरी भाग को इन अ ाँगुशलयों ं के ताले पर अथवा ि ोनों ं हाथों ं के बीच में रखें। धीरे-धीरे ि ाँगों ं को उठायें ि ब तक शक वे सीधी म्भस्थशत में न हो ि ायें। प्रारि में पााँच सेकण्ड तक इस म्भस्थशत में ख़िे रहें। धीरे-धीरे प्रशत सप्ताह १५ सेकण्ड बढ़ाते रहें और उस समय तक बढ़ाते रहें ि ब शक आप २० शमनि या आधा घण्टे तक इसे न लगा सकें। शफर धीरे-धीरे ि ाँगें नीचे ले आयें। ि म्भक्तिाली लोग ि ो-तीन महीने में ही इस आसन को आधा घण्टे तक करने लगते हैं। इसे धीरे-धीरे करें। मन में बेचैनी मत रखें। शचत्त को ि ान्त रखें। आपके सामने ि ाश्वतता है। इस कारण ि ीषाथसन के अभ्यास में शिशथलता मत करें। यह आसन खाली पेि करना चाशहए। यशि आपके पास समय हो, तो इसे प्रातः-सायं ि ोनों ं समय करें। इस आसन को बहुत धीरे-धीरे करें और झिका मत लगने ि ें। शिर के बल ख़िे होने पर नाशसका ि ारा धीरे-धीरे श्वास लेना चाशहए, मुाँह के ि ारा कभी श्वास नहीं ं लेना चाशहए।

हथेशलयों ं को शिर के ि ोनों ं ओर भूशम पर रख कर भी यह आसन शकया ि ा सकता है। यशि आपका ि रीर स्थूल है, तो इस प्रकार से आसन लगाना आपके शलए सरल रहेगा। सनुतुलन सीखते समय अ ाँगुशलयों ं की ताले वाली पद्धशत अपनानी चाशहए। ि ो लोग पैरेलल बासथ पर या भूशम पर सनुतुलन रख सकते हैं, उन लोगों ं के शलए यह आसन कशठन नहीं ं है। अभ्यास करते समय आप अपने शमत्र से ि ाँगें सीधी रखने के शलए सहायता ले लें या आरि में ि ीवार का सहारा ले लें।

अभ्यास के प्रारि में शकसी-शकसी को कुछ उते्तिना-सी हो सकती है, शकनु्तु ि ीघ्र ही यह ि ूर हो ि ाती है। इससे प्रसन्नता और आनन्द की प्राम्भप्त होती है। आसन पूरा हो चुकने पर पााँच शमनि तक थिोा शवश्राम करें और शफर एक प्याला ि ूध पी लें। ि ो लोग ि ेर तक अथाथत् २० शमनि या आधे घणे्टे तक इस आसन का अभ्यास करते हों, ं उनें् आसन लगाने के बाि शकसी भी प्रकार का हलका नाश्ता, ि ूध या अन्य कुछ अवश्य ले लेना चाशहए। यह बहुत ि रूरी है, अपररहायथ है। गरमी की ऋतु में इस आसन का अभ्यास अशधक ि ेर तक नहीं ंकरना चाशहए। सिी में से्वच्छानुसार ि ेर तक आप यह आसन लगा सकते हैं।

कुछ लोग ऐसे भी हैं, ि ो इस आसन को एक बार में ि ो-तीन घणे्टे तक करते हैं। बिरीनारायण के पम्भण्डत रघुनाथ ि ास्त्री को इस आसन dot overline 4 बहुत रुशच थी और वे इसका अभ्यास २ या ३ घणे्टे तक करते थे। वाराणसी के एक योगी तो इस आसन में समाशधस्थ भी हो ि ाते थे। श्री ि सपत राय, पी. वी. आचायथ ि ी महाराि एवं अन्य सतु्पुरुष शनयशमत रूप से इस आसन को एक बार overline 4 ही एक घणे्टे से अशधक समय तक करते थे।

लाभ

यह आसन ब्रह्मचयथ की साधना के शलए अशत-लाभप्रि है। यह आपको ऊर्ध्रेता बनाता है। इससे वीयथ ऊिथ आध्याम्भत्मक ओिौ–म्भक्त में पररणत हो ि ाती है। इसे काम-वासना का उित्तीकरण भी कहते हैं। इससे स्वप्न ि ोष से मुम्भक्त शमलती है। इस आसन से ऊर्ध्थरता योगी वीयथ–म्भक्त को आध्याम्भत्मक ि म्भक्त में पररणत होने के
शलए ऊपर की ओर मम्भस्तष्क में प्रवाशहत करते हैं। इससे उनें् ध्यान तथा भिन में सहायता शमलती है। इस आसन को करते समय ऐसा शवचार करें शक वीयथ ओिौ में रूपान्तररत हो कर मम्भस्तष्क में संशचत होने के शलए मेरुिण्ड में प्रवाशहत हो रहा है। ि ीषाथसन से सूफूशतथ और ि म्भक्त बढ़ती है तथा सिीवता आती है।
ीिषाथसन वास्तव में एक वरिान और अमृततुल्य है। इसके लाभप्रि पररणामों ंएवं प्रभावों ंका वणथन करने के शलए कोई ि ब्द नहीं ंहै। केवल इसी आसन से मम्भस्तष्क को प्रचुर मात्रा में प्राण और रक्त प्राप्त हो सकते हैं। यह आकषथण–म्भक्त के शवरुद्ध कायथ करके हृिय से प्रचुर मात्रा में रक्त खीचंता है। इससे स्मरण ि म्भक्त में प्रिंसनीय वृम्भद्ध होती है। वकील, शसद्ध पुरुष और शचन्तकों ंके शलए यह आसन बहुत उपयोगी है। इस आसन ि ारा स्वाभाशवक रूप से प्राणायाम और समाशध उपलब्ध हो ि ाते हैं; शकसी अन्य प्रयत्न की अपेक्षा नहीं ंहोती। यशि आप श्वास पर ध्यान िें तो आपको शवशित होगा शक यह उत्तरोत्तर सूक्ष्म होता ि ाता है। अभ्यास के आरि में श्वास लेने में कुछ कशठनाई प्रतीत होगी, शकनु्तु अभ्यास के बढ़ने पर यह कशठनाई शबलकुल समाप्त हो ि ायेगी और इस आसन से आप वास्तशवक आनन्द और आम्भत्मक सूफूशतथ का अनुभव करेंगे।

ीिषाथसन के बाि ध्यान हेतु बैठने से महान् लाभ होता है। अनाहत–ब्द स्पष्ट रूप से सुनायी ि ेने लगता है। हृष्ट-पुष्ट नवयुवकों ंको यह आसन करना चाशहए। इस आसन से प्राप्त होने वाले लाभ असंख्य हैं। इस आसन का अभ्यास करने वालों ंको अशधक सहवास नहीं ंकरना चाशहए।

यह आसन सवथरोगनािक रामबाण औषशध है। यह मानशसक ि म्भक्तयों ंको प्रकाशित करता, कुण्डशलनी-म्भिक्त को ि ाग्रत करता, आन्त्र और उिर-सम्बन्धी सब रोगों ंको ि ूर करता और मानशसक ि म्भक्त को बढ़ाता है। यह ि म्भक्तिाली रक्तिोधक तथा उते्तिना ि ान्त करने वाला ि ाशनक है। इसके अभ्यास से नेत्र, नाक, गला, शिर, पेि, मूत्राि य, शिगर, शतल्ली, फेफिे, वृक्किूल, बहरापन, सुिाक, मधुमेह, बवासीर, ि मा, क्षयरोग, आतिक इत्याशि रोग ि ूर हो ि ाते हैं। इससे पाचन ि म्भक्त (ि ठराशग्न) बढ़ती है। इस आसन से चेहरे की झुररथया तथा भूरापन िूर हो ि ाता है। योगतत्त्वोपशनषि् के अनुसार, 'ि ो मनुष्य इस आसन को लगातार तीन घणे्टे तक करते हैं, वे काल पर शविय पा लेते हैं।' म्भस्त्रयााँ भी इस आसन का अभ्यास कर सकती हैं। उनके गभाथिय तथा शिम्ब-सम्बन्धी रोग,

यहााँ तक शक बााँझपन भी िूर हो िाते हैं। प्राणायाम और िप इस आसन के साथ-साथ चलने चाशहए। इस आसन के अभ्यास-काल में अपने इष्ट-मन्त्र या गुरु िारा शिये हुए मन्त्र का िप करते रहना चाशहए।

भगवान् कृष्ण के इन अमूल्य िब्दों ंको सिा याि रखें-**"तस्माद्योगी भव**" अथाथत् इसशलए तू योगी हो (गीता, अध्याय ६, श्लोक ४६)।

शिहरी राज्य (शहमालय) के स्वगीय महारािा के शनिी सशचव श्री प्रकाि िंग के पैरों ंमें सूिन थी और उन्हें हृिय रोग था। शचशकत्सकों ंने शनिान शकया शक रक्तसंचारण-कायथ में उनके हृिय की मांसपेशियााँ भली-भााँशत शसकुि तथा फैल नहीं ंसकती थीं।ं तब उन्होंने शनयशमत रूप से कुछ शिन िीषाथसन का अभ्यास शकया। उनके पैरों ंकी सारी सूिन िूर हो गयी। उनका हृिय भी भली प्रकार कायथ करने लगा। उनको कोई िि्थ नहीं ंरहा। वे इस आसन को शनत्य आधा घण्टा करते थे।

लखीमपुर खीरी के वकील पं. सूयथनारायण यह आसन शनत्य करते थे। इससे उनकी स्मरण–िभक्त प्रबल हो गयी और कमर तथा कन्धों ंका िीणथ सम्भिन्धवात पूणथ रूप से िाता रहा।

शीषातसन के प्रकार

(१) वृक्षासन,

(२) शवपरीतकरणी-मुिा, और

(३) कपाल्यासन

ऊपर वशणथत िीषाथसन को इन तीन नामों ंसे भी िाना िाता है।

(४) अधथ वृक्षासन

शिस प्रकार आप िीषाथसन में खिे होते हैं, ठीक वैसे ही खिे हो कर घुिनों ंके िोनों ंसे िााँगों ंको मोि़ लें और उन्हें िंघाओं ंके पास रखें।

(५) मुक्त हस्त-वृक्षासन

अाँगुशलयों ंका ताला न बना कर, हाथों ंको शिर के िोनों ंओर भूशम पर रखें।

(६) हस्त-वृक्षासन

इस आसन में आपको केवल िोनों ंहाथों ंपर खिा होना पि़ता है। सवथप्रथम अपनी िााँगों ंको िीवार पर लगा िें और केवल हाथों ंपर खिे हो िायें। धीरे-धीरे िााँगों ंको िीवार से िूर हिाने की कोशिि करें। कुछ शिनों ंमें सन्तुलन सधने लगेगा।

(७) एकपाि वृक्षासन

षििाथसन करने के बाि, धीरे-धीरे घुिने पर एक िाँग को झुकायें और एँड़ी को िूसरी िंघा पर रखें।

(८) ऊर्ध्व पद्मासन

६. सवाांगासन

यह एक रहस्यपूणथ आसन है और अियथिनक लाभ िेता है। इसे सवथ अंगों ंका आसन कहते हैं; क्योंशक इस आसन को करते समय िरीर के सब अंग कायथ करने लगते हैं।

प्रशवशध

भूशम पर एक मोिा कम्बल शबछा लें और उस पर यह आसन करें। पीठ के बल सीधे लेि िायें। धीरे-धीरे िाँगों ंको उठायें। धड़, कूल्हों ंतथा िाँगों ंको शबलकुल सीधे उठायें। पीठ को िोनों ंओर से हाथों ंसे सहारा िें। कोहशनयों ंको भूशम पर शिकायें। ठोड़ी को सीने पर िबा कर दृढ़ता से ठोड़ी का ताला बना लें। इसे िालन्धर-बन्ध कहते हैं। पीठ, कन्धों ंतथा गरिन को भूशम से सिा कर लगा लें। िरीर को शहलने अथवा इधर-उधर मत होने िें। िाँगों ंको सीधा रखें। आसन पूरा हो चुकने पर िाँगों ंको धीरे-धीरे आराम से नीचे लायें। इसमें झिका नहीं ंलगना चाशहए। इस आसन को बड़ी िालीनतापूवथक करें। इस आसन में िरीर का सारा बोझ कन्धों ंपर रहता है। वास्तव में आप कोहशनयों ंके सहारे से कन्धों ंपर खड़े होते हैं। गरिन के सामने शनचले भाग वाले गले के पास गलग्रम्भन्थ पर ध्यान केम्भन्द्रत करके श्वास को सुशवधापूवथक शितना रोका िा सके, रोकें। शफर, नाशसका िारा धीरे-धीरे उसे बाहर शनकाल िें।

यह आसन शनत्य िो-तीन बार प्रातः एवं सायं कर सकते हैं। इस आसन के तुरन्त पिात् मत्स्यासन करना चाशहए। इससे गरिन के पीछे के शहस्से का ििथ ठीक हो िाता है और सवाांगासन की उपयोशगता में वृम्भद्ध हो िाती है। प्रारि में इस आसन का अभ्यास केवल िो शमनि तक करना चाशहए। धीरे-धीरे इसे आधे घण्टे तक बढ़ाया िा सकता है।

लाभ

इस आसन में गलग्रम्भन्थ (Thyroid Gland) का अच्छी प्रकार से पोषण होता है, शिसका शक िारीररक पररवतथन, शवकास, पोषण और संरचना में महत्त्वपूणथ स्थान है। स्वस्थ गलग्रम्भन्थ का अथथ है-रक्तवह, श्वास, आहार, मल-मूत्र तथा स्नायशवक तन्त्रों ंकी स्वस्थ शिया। यह गलग्रम्भन्थ श्लेष्मीय ग्रम्भन्थ, मम्भस्तष्क में म्भस्थत िंकुरूप ग्रम्भन्थ, वृक्कों ंके ऊपर म्भस्थत अशधवृक्कग्रम्भन्थ, यकृत, प्लीहा, अण्डग्रम्भन्थ आशि वाशहनी-हीन ग्रम्भन्थयों ंके सहयोग से कायथ करती है। यशि यह गलग्रम्भन्थ रुग्ण हो िाती है तो अन्य सभी ग्रम्भन्थयााँ इससे पीशड़त हो िाती हैं। इस प्रकार एक िुिथक्र बन िाता है। सवाांगासन गलग्रम्भन्थ (Thyroid Gland) को स्वस्थ रखता है। स्वस्थ गलग्रम्भन्थ से िरीर के सभी अंगों ंकी शियाएँ समुशचत रूप से होती रहती हैं।

मैंने सैकड़ों ंलोगों ंको यह आसन शसखाया है। मैंने िीषथ सवाांगासन का प्रचार शकया है। िो लोग मेरे पास आते हैं, मैं शनरपवाि रूप से उन्हें इन्हीं ंिो आसनों ंको पशिमोत्तानासन के साथ करने के शलए कहता हाँ। ये ही तीन आसन आपको पूणथ स्वस्थ रख सकते हैं। इनको करने से िूर तक िहलने अथवा िारीररक व्यायाम करने की कोई आवश्यकता नहीं ंरहती। सभी ने मुझे एकमत से इस आसन के रहस्यमय, अियथिनक, लाभिायक

पररणाम बताये हैं। इस आसन के समाप्त होते ही आपके िरीर में एक नवीन प्रकार की सूफूशतथ और स्वस्थ भाव की अनुभूशत होती है। यह एक िओिथ औप्रि आसन है।

इस आसन से मेरुिण्डीय स्नायुओं ंके मूल को प्रचुर मात्रा में रक्त उपलब्ध होता है। इसी आसन से रीढ़ (spinal column) में रक्त केम्भन्द्रत हो कर उसका उत्तम रूप से पोषण करता है। इस आसन के अभाव में इन तम्भन्त्रका मूलों ंको पयाथप्त मात्रा में रक्त प्राप्त करने का और कोई अवसर नहीं ंहै। इससे रीढ़ बहुत लचीली रहती है। रीढ़ के लचीला रहने का अथथ है-सिा युवा बने रहना। इस आसन से रीढ़ में िीघ्र क्रिापन नहीं ंआता है; अतः इस आसन से आप शचरकाल तक युवा बने रह सकते हैं। वृद्धावस्था के सभी उपिव इस आसन िारा समाप्त हो िायेंगे। ब्रह्मचयथ को सुरशक्षत रखने में यह आसन प्रचुर सहायता प्रिान करता है। िीषाथसन की भााँशत, यह आसन भी आपको ऊर्ध्वरेता योगी बना िेता है। यह आसन स्वप्निोष पर प्रभावकारी ढंग से शनयन्त्रण रखता है। यह प्रभाविाली रक्त-पोषक एवं रक्त-िोधक िाशनक का कायथ करता है। यह नाशियों ंको िम्भक्त प्रिान करता है। यह आसन अत्यन्त सस्ता और सरलता से उपलब्ध होने वाला, रक्त एवं उत्तेिना को िान्त करने वाला तथा पाचन िम्भक्त को बढ़ाने वाला एक िाशनक है। यह सिा आपको प्राप्त है। इसके अभ्यास से आप िाक्टरों ंके शबलों ंके भुगतान से बच िायेंगे। िब आपके पास आसनों ंके कोसथ को पूरा करने के शलए समय न हो, तो आप इस आसन को िीषाथसन तथा पशिमोत्तानासन के साथ प्रशतशिन अवश्यमेव करते रहें। यह सिाक तथा मूत्रिाय एवं म्भस्त्रयों ंके शिम्ब-सम्बन्धी रोगों ंके शलए बहुत उपयोगी है। इससे बााँझपन एवं गभाथिय-सम्बन्धी रोग िूर हो िाते हैं। मशहलाएाँ भी इस आसन को शबना शकसी हाशन के कर सकती हैं। सवाांगासन से कुण्डशलनी िाग्रत होती है और िठराशग्न तीव्र होती है। यह बिहिमी (मन्दाशग्न), मलावरोध (कब्ज) एवं अन्य िठरतन्त्र-सम्बन्धी पुराने रोगों ंको िूर करके िम्भक्त, सूफूशतथ तथा नव-िीवन प्रिान करता है। िीषथ-सवाांगासन का कोसथ प्रभाविाली ढंग से नव-िीवन प्रिान करता है।

७. हलासन

इस आसन को करते समय ठीक हल-िैसी म्भस्थशत हो िाती है।

प्रशवशध

भूशम पर एक मोिा कम्बल शबछा कर कमर के बल लेि िायें, हाथों ंको िोनों ंओर भूशम पर रखें, हथेशलयों ंको भूशम की ओर करके िोनों ंिााँगों ंको शमला लें और उन्ें धीरे-धीरे ऊपर को उठायें। िााँगों ंको मुिने मत िें और हाथों ंको ऊपर मत उठायें। धि़ को भी मत झुकने िें। इस प्रकार अशधककोण बना लें। इसके बाि धीरे-धीरे िााँगों ंको नीचे करें और उन्ें िरीर के ऊपर को मोिते िायें िब तक पााँव की अाँगुशलयााँ भूशम को न छू लें। घुिनों ंको शमला कर शबलकुल सीधे रखें। िााँगें और िंघाएाँ एक सीधी रेखा में रहनी चाशहए। ठोिी को सीने पर िबा िें और धीरे-धीरे नाशसका िारा श्वास लें। मुाँह के िारा श्वास नहीं ंलेना चाशहए।

इस आसन को करने की एक शवशध और है। उपयुथक्त मुिा बनाने के बाि, धीरे-धीरे हाथों ंको उठा कर पैरों ंकी अाँगुशलयों ंको पकि़ लें। यह एक श्रेष्ठतर शवशध है। इसमें शकसी प्रकार का झिका नहीं ंलगना चाशहए। आसन समाप्त हो िाने पर धीरे-धीरे िााँगों ंको उठा कर उन्ें भूशम पर सीधे लेिने वाली प्रारम्भिक म्भस्थशत में ले आयें।

लाभ

इस आसन से रीढ़ के स्नायु, कमर की मांसपेशियाँ, किरुकाएँ एवं मेरुिण्ड के उभयपाश्वथ में फैले हुए अनुकम्पी स्नायु-तन्त्र स्वस्थ रहते हैं। यह आसन सवाांगासन का पूरक तथा गुणवधथक है। इससे रक्त पयाथप्त मात्रा में मेरुिण्डीय स्नायु के मूल में, मेरु-रज्जु, अनुकम्पी गम्भण्डकाओं, ं अनुकम्पी तम्भन्त्रकाओं ंएवं पीठ की मांसपेशियों ं में िमा होता है; इसशलए उनका पोषण अच्छी तरह होता है। इस आसन से मेरुिण्ड बहुत अशधक मुलायम एवं लचीला हो िाता है। यह आसन किरुका-अम्भस्थयों ंको िीघ्र कठोर होने से रोकता है। अम्भस्थयों ंके िीघ्र कठोर होने से हशियों ंमें िल्दी अपक्षय पैा होता है। अम्भस्थयों ंके िीघ्र कठोर होने से बुढ़ापा िल्दी आता है। इस अपक्षय-अवस्था में हशियाँ कठोर एवं ििूने वाली होती हैं। हलासन करने वाला व्यम्भक्त अशधक फुरतीला, तिे एवं बलवान् होता है। इससे पीठ की मांसपेशियाँ बारी-बारी से शसकुिती, ढीली होती, म्भंखंचती तथा फैलती हैं; अतः वे इन शवशभन्न गशतयों ंसे अच्छी मात्रा में रक्त प्राप्त करती और भली-भाँशत पोशषत होती हैं। इस आसन के अभ्यास से पीैि-ूल, कशिवात, मोच, तम्भन्त्रका-ूल आशि रोग िूर हो िाते हैं।

इस आसन के करने से मेरुिण्ड कोमल एवं लचीला बनता है। यह आकुंशचत तथा वेम्भल्लत हो िाता है, मानो कैनवास चिर का एक िुक्रा हो। हलासन का अभ्यास करने वाला व्यम्भक्त आलसी कभी नहीं ंबन सकता। हमारे िरीर में मेरुिण्ड एक बहुत महत्त्वपूणथ सरंचना है। यह समूपूणथ िरीर को अवलम्ब िेता है। इसमें मेरु-रज्जु, मेरु-तम्भन्त्रका एवं अनुकम्पी तन्त्र अन्तशवथष्ट हैं। हठयोग में रीढ़ को मेरुिण्ड कहते हैं। अतः आपको इसे हलासन के अभ्यास से स्वस्थ, पुष्ट एवं लचीला बनाना चाशहए। इससे पेि, मलिाय एवं िंघाओं ंकी पेशियाँ भी स्वस्थ बनती एवं पोशषत होती हैं। इस आसन से मोिापा, िीणथ मलावरोध, गुल्म, रक्त-संकुलता तथा यकृत और प्लीहा की वृम्भद्ध के रोग ठीक हो िाते हैं।

हलासन के प्रकार

उत्तानपािासन

लेि िायें। िाँगों ंको सीधा रखें एवं हाथों ंको अपने बगल में तथा हथेशलयों ंको िमीन पर रखें। अब िाँगों ं एवं घुिनों ंको न झुकने िेते हुए आप अपनी िोनों ंिाँगों ंको एक-साथ सीधे िमीन से िो फुि ऊपर उठायें। धीरे-धीरे उन्हें नीचे करें। इस प्रकार छह बार अभ्यास करें। इस आसन से आपके मलावरोध तथा कूल्हों ंएवं िाँघों ंके ििथ िूर हो िायेंगे। यह सवाांगासन का एक प्रारम्भिक अभ्यास है।

८. मत्स्यासन

चूँशक प्लाशवनी-प्राणायाम के साथ यह आसन िल पर सरलतापूवथक तैरने में सहायक होता है, अतः इसे मत्स्यासन कहते हैं।

प्रडवडि

एक कम्बल शबछा लें। ियाँ पैर बायीं ंिघा पर और बायाँ पैर ियीं ंिघा पर रख कर पद्मासन में बैठें। शफर कमर के बल सीधे लि िायें। प्रबाहुओं ंकी कैंची बना कर उस पर शिर रख लें। यह एक प्रकार है।

शिर को पीछे की ओर खीचें शिससे एक ओर आपके शिर का िीषथ भाग तथा िूसरी ओर केवल शनतम्ब भाग दृढ़तापूवथक भूशम पर शिक िायें और इस प्रकार धि का एक पुल या चाप-सा बन िाये। हाथों ंको िंघाओं ंपर रखें अथवा उनसे पैरों ंकी अंगुशलयाँ पकि लें। इसमें आपको गरिन को अशधक-से-अशधक मोिना पिेगा। पहले की अपेक्षा यह प्रभेि अशधक प्रभाविाली है। इस प्रकार के मत्स्यासन के लाभ पहले वाले प्रभेि से सौ गुना अशधक हैं।

भारी शपण्डली वाले स्थूलकाय लोग शिन्हें पद्मासन लगाने में कशठनाई होती है, साधारण रूप से बैठ कर ही इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसे लोग सवथप्रथम पद्मासन का अभ्यास करें। उसमें दृढ़ता, सरलता और म्भस्थरता लायें, इसके बाि वे मत्स्यासन का अभ्यास करें। प्रारि में आप इसे िि सेकण्ड तक करें और शफर िीशमनि तक बढ़ायें।

आसन समाप्त करने पर धीरे-धीरे हाथों ंके सहारे शिर को िनैः-िनैः शनमुथक्त कर िें और उठ बैठें। शफर पैरों ंका ताला (पद्मासन) खोल िें।

इस आसन को सवाांगासन के तुरन्त बाि करना चाशहए। यह गरिन की कठोरता और िीघथ काल तक सवाांगासन के अभ्यास से उत्पन्न हुई ग्रीवा-प्रििेि की ऐंठंनग्रस्तता से छुिकारा शिलाता है। ग्रीवा और कन्धों ंके अवष्टब्ध अंगों ंकी सहि ही माशलि होती है। इसके अशतररक्त यह सवाांगासन का अशधकतम लाभ प्रिान करता है। यह सवाांगासन का पूरक है। इस आसन से स्वरयन्त्र अथवा वायुकोष्ठ तथा श्वासप्रणाल (श्वासनली) भरपूर खुल िाने के कारण गहरी श्वास लेने में सहायता शमलती है, फेफिों ंके िीषथ भाग, िो ितुरुक (शिसे बोलचाल में हँसली कहते हैं) के ठीक पीछे एवं ऊपर होता है, को समुशचत िुद्ध वायु एवं िुद्ध आक्सिीन प्राप्त होते हैं। ग्रीवा एवं उपरर पृष्ठ की स्नायुओं ंको प्रचुर मात्रा में रक्त प्राप्त हो कर पोषण शमलता है एवं वे स्वस्थ रहती हैं। इनसे अन्तःस्रावी ग्रम्भन्थयाँ अथाथत् पीयूष (Pituitary) तथा िंकुरूप (Pineal) ग्रम्भन्थयाँ उद्दीप्त तथा स्वस्थ होती हैं। ये ग्रम्भन्थयाँ िरीर के शवशभन्न तन्त्रों ंके िारीररक प्रकायथ में महत्त्वपूणथ भूशमका शनभाती हैं।

लाभ

मत्स्यासन अनेक रोगों ंका निाक है। इससे मलावरोध िूर होता है। इस आसन को करने से पेि में एकशत्रत शवष्ठा मलािय में आ िाती है। यह आसन गहरे श्वसन के कारण िमा, यक्ष्मा, शचरकाशलक श्वासनलीिोथ आशि रोगों ंमें उपयोगी है।

९. पशिमोत्तानासन

प्रडवडि

भूशम पर बैठ कर िाँगों ंको लकिी-सी किी करके आगे की ओर फैला लें। िोनों ंहाथों ंके अंगूठे, तिथनी एवं मध्यमा अंगुली से िोनों ंपैरों ंके अंगूठों ंको पकि लें। पकिते समय आपको धि को आगे की ओर झुकाना पिेगा। स्थूल िरीर वालों ंके शलए झुकना कुछ कशठन िान पिेगा। श्वास शनकाशलए एवं शबना झिके के धीरे-धीरे झुशकए िब तक शक मस्तक घुिनों ंको स्पिथ न कर ले। आप अपने चेहरे को िोनों ंघुिनों ंके बीच में भी रख सकते हैं। झुकते समय पेि को अन्दर की ओर खीचं लें। इससे आगे की ओर झुकने में सुशवधा होगी। धीरे-धीरे

अनुिशमक रूप से झुकें। इच्छानुसार समय लगायें। कोई ि◌ल्दी नहीं ◌ं है। झुकते समय ि◌ोनों ◌ं भ्रुिाओं ◌ं के बीच में शिर आ ि◌ाना चाशहए और इन्हीं ◌ं की सीध में यथाशम्भक्त रोक लेना चाशहए। युवक ि◌न शिनकी रीढ़ लचीली है, प्रथम प्रयास में ही अपना मस्तक घुिनों ◌ं से लगा सकते हैं। वयस्क लोगों ◌ं को, शिनकी रीढ़ कठोर हो गयी है, इस आसन में पूणथ सफलता प्राप्त करने के शलए एक पखवाड़ा या एक मास तक लग ि◌ाता है। शिर को अपनी पूवथ-म्भस्थशत में ले िाने तक और शफर से सीधे बैठने तक श्वास को रोके रखें। इसके बाि श्वास लें।

प्रथमतः आसन को पााँच सेकण्ड तक रख कर धीरे-धीरे अवशध को १० शमनि तक बढ़ायें।

शिन्हें पूरा पशिमोत्तानासन करने में कशठनाई अनुभव होती हो, तो पहले एक ि◌ााँग और एक हाथ से तथा बाि में ि◌ूसरी ि◌ााँग और ि◌ूसरे हाथ से आधा आसन कर सकते हैं। यह उन्हें अशधक सुकर प्रतीत होगा। कुछ समय बाि ि◌ब मेरुिण्ड अशधक लचीला हो ि◌ाये तब वह पूरा आसन कर सकते हैं। आसनों ◌ं के अभ्यास-काल में आपको सामान्य बुम्भद्ध का प्रयोग करना होगा। इस आसन का अभ्यास आरम्भ करने से पूवथ ि◌ानुशीषाथसन पर शिये हुए शनिेशों ◌ं को पशढ़ए।

लाभ

यह अत्युत्तम आसन है। इससे श्वास ब्रह्म-नाड़ी अथाथत् सुषुम्ना ि◌ारा चलने लगता है और ि◌ठराशग्न उद्दीप्त होती है। इससे पेि की चरबी घिती है। यह आसन मोिापा तथा यकृत और प्लीहा की अपवृम्भद्ध का शवशिष्ट उपचार है। हठयोग पर शलखी पुस्तकों ◌ं में इस आसन की अत्यशधक प्रशंसा की गयी है। ि◌हााँ सवाांगासन अन्तःस्रावी ग्रम्भन्थ (Endocrine Gland) के उद्दीपन के शलए है, वहााँ पशिमोत्तानासन उिर के आन्तरांगों ◌ं यथा वृक्क, यकृत, अग्न्याशय आशि के उद्दीपन के शलए है। यह आन्त्र के ि◌माकुंचन में वृम्भद्ध करता है। ि◌माकुंचन आन्त्र की कृशमगशत है शिससे भोिन और मल को अ◌ााँतशड़यों ◌ं के एक भाग से ि◌ूसरी ओर धकेला ि◌ाता है। इस आसन से मलावरोध ि◌ूर होता है। यकृत-मान्द्य, अिीणथता, ि◌कारें आना तथा आमाशयोिथ के रोग ि◌ूर हो ि◌ाते हैं। पीठ की अकड़न अथवा कशिवात, सभी प्रकार के ििथ शूल तथा पृष्ठि की स्नायुओं ◌ं के अन्य रोग ि◌ूर होते हैं। इस आसन से बवासीर और मधुमेह के रोगों ◌ं में लाभ होता है। पेि के कुल्हे वाली पेशशयााँ, नाशड़यों ◌ं के सौरि–ाल (Solar Plexus of Nerves), नाशड़यों ◌ं के अशधिठर ि◌ाल, मूत्राशय की पुरस्थ ग्रम्भन्थ, कशि-तम्भन्त्रकाएाँ, अनुकम्पी-रज्जु-इन सबका
इस आसन से उपचार होता है, ये सब स्वस्थ हो कर ठीक म्भस्थशत में रहते हैं। पशिमोत्तानासन, ि◌ीषाथसन और सवाांगासन धन्य हैं और धन्य हैं वे ऋशष शिन्होंने हठयोग के शवद्याशथथयों ◌ं के शलए इन आसनों ◌ं को प्रवशतथत शकया।

१०. मयूरासन

संस्कृत में मयूर का अथथ मोर होता है। इस आसन को करने से आकृशत पंखों ◌ं को फैलाये हुए मोर के समान होती है। यह आसन सवाांगासन तथा मत्स्यासन से कुछ कशठन है। इसके शलए अशधक ि◌ारीररक ि◌म्भक्त की आवश्यकता होती है। व्यायाम करने वाला व्यम्भक्त इसे भली प्रकार सरलता से कर सकता है। यह कुछ अंि◌ों ◌ं में
समानान्तर ि◌ण्डों ◌ं (Parallel Bars) पर शकये ि◌ाने वाले प्लैंक व्यायाम से शमलता–ि◌ुलता है।

प्रशवशध

भूशम पर झुक कर पैरों ंकी अ ाँगुशलयों ंके बल बैठें। एशियों ंको ऊँचा उठायें। िोनों ंप्रबाहुओं ंको परस्पर शमला लें। िोनों ंहाथों ंकी हथेशलयों ंको भूशम पर शिका िें। िोनों ंकशनशष्ठकाएँ परस्पर सशन्नकि तथा समानान्तर अथवा साशन्नध्य में होनी चाशहए। अ ाँगूठे भूशम को स्पिथ करें। वे पैरों ंकी ओर बाहर शनकले हों। ं

अब धि और िााँगों ंको उठाये रखने के आगामी कायथ में पूरे िरीर को िेक िेने के शलए आपकी प्रबाहुएँ दृढ़ और म्भस्थर हो गयी हैं। अब पिे को धीरे-धीरे संयुक्त कोहशनयों ंपर नीचे लायें। अपने िरीर को अपनी कोहशनयों ंपर शिका िें िो शक नाशभ से िबी हुई हैं। यह प्रथम प्रावस्था है। अब िााँगों ंको फैला कर पैरों ंको शिर के साथ एक रेखा में करते हुए भूशम के समानान्तर उठायें। यह शितीय प्रावस्था है।

नये साधकों ंको भूशम से पैर उठाने पर सनुतुलन रखना कशठन प्रतीत होता है। सामने एक गद्दी रख लें। कभी-कभी आप सामने की ओर शगर िायेंगे। इससे आपकी नाशसका में हल्की चोि भी लग सकती है। िब आप सनुतुलन नहीं ंरख सकते, तो पाश्वों ंमें शगरने का प्रयत्न करें। यशि एक बार में िोनों ंिााँगों ंको पीछे फैलाना कशठन लगे तो पहले धीरे-धीरे एक िााँग फैलायें, शफर िूसरी फैलायें। यशि आप िरीर को आगे की ओर तथा शिर को पीछे की ओर झुकाना सीख िाते हैं, तो आपके पैर स्वतः ही भूशम से उठ िायेंगे और शफर आप सरलतापूवथक उन्हें फैला सकेंगे। इस आसन के पूणथ रूप से प्रशिशथत शकये िाने पर शिर, धि, शनतम्ब, िंघाएँ, िााँगें और पैर भूशम के समानान्तर आ िायेंगे। यह आसन िेखने में बिा सुन्दर लगता है।

प्रारि में इस आसन को चारपाई की पशट्टयााँ पकि कर शकया िा सकता है। इस शवशध से इस आसन को करना सरल िान पिेगा। यशि आप अपनी सामान्य बुम्भद्ध का उपयोग करते हैं, तो आप अशधक कशठनाई के शबना ही सनुतुलन रख सकते हैं। स्थूल िरीर वाले व्यम्भक्तयों ंको शगरने से बचने के शलए सावधानी बरतनी चाशहए। पैरों ं को फैलाते समय झिका न िें।

यह आसन पााँच से बीस सेकण्ड तक करें। शिन साधकों ंमें िारीररक िम्भक्त अच्छी है, वे िो-तीन शमनि तक इसे कर सकते हैं।

रीर को उठाते समय श्वास को रोके रखें। इससे आपमें बहुत ताकत आयेगी। आसन की समाम्भप्त पर श्वास को धीरे से बाहर शनकाल िें।

लाभ

मयूरासन का अपने-आपमें एक अिभुत आकषथण है। यह आपको िीघ्र ही िम्भक्त प्रिान करता है। कुछ सेकण्ड में ही इससे पूरा व्यायाम हो िाता है। यह एिरीनेशलन (Adrenalin) अथवा शिशििेशलन (Digitalin) के हाइपोिरशमक (Hypodermic) अथाथत् अधस्त्वचनीय इंिेक्शन का-सा काम करता है।

यह आसन पाचन िम्भक्त बढ़ाने के शलए अिोयथिनक है। यह अस्वास्थ्यकर

भोिन के प्रभाव को नष्ट करता तथा पाचन िम्भक्त को बढ़ाता है। भयंकर हलाहल शवष को भी पचा कर उसके हाशनकर प्रभाव को नष्ट करता है। इससे मन्दाशग्न (Dyspepsia) एवं गुल्म आशि उिर के रोग ठीक हो िाते हैं एवं यह अन्तरुिरीय िबाव को बढ़ा कर यकृत तथा प्लीहा की अपवृम्भद्ध को कम करता है। अन्तरुिरीय िबाव की वृम्भद्ध से फेफिे तथा उिर के समस्त आन्तरांग भली-भााँशत स्वस्थ तथा उद्दीप्त होते हैं। यकृत की शनम्भियता इससे लुप्त हो िाती है। यह अ ाँतशियों ंको आरोग्य रखता, (साधारण, िीणथ और स्वभावगत) कोष्ठबद्धता को िूर करता और कुण्डशलनी को िाग्रत करता है।

यह आसन असाधारण भूख बढ़ाता है। यह वात, शपत्त तथा कफ के आशधक्य से उत्पन्न रोगों ंको िूर करता, मधुमेह तथा बवासीर को अच्छा करता एवं भुिाओं ंकी पेशियों ंको िम्भक्तिाली बनाता है। इससे अल्पतम समय में ही अशधकतम व्यायाम हो सकता है।

मयूरासन के प्रकार

(१) लोलासन

पद्मासन लगा कर मयूरासन की प्रथम प्रावस्था में बैठें। अब आपके िरीर का भार आपके घुिनों ंतथा हाथों ंपर होगा। शफर पद्मासन का आकार िेने वाले िरीर के शनचले भाग को धीरे-धीरे उठायें। यह एक प्रकार का पद्मासन में झूलूने का आसन है। इसे लोलासन कहते हैं। यह मयूरासन का एक प्रकार है। इस आसन से भी मयूरासन के लाभ प्राप्त होते हैं।

(२) हंसासन

यह बहुत ही सरल आसन है। मयूरासन का प्रारम्भिक अंहिंसासन कहलाता है। इसमें मयूरासन के शलए िााँगों ंको उठाने से पूवथ पैर की अंगुशलयों ंको भूशम पर रखा िाता है।

११. अधथ-मत्स्येन्द्रासन

अधथ का अथथ है आधा। यह आधा आकार है। इस आसन का नाम मत्स्येन्द्र ऋशष पर रखा गया है, शिन्ोंनें हठयोग के शवद्याशथथयों ंको यह आसन सवथप्रथम शसखाया था। ऐसा कहा िाता है शक मत्स्येन्द्र भगवान् शिव के शिष्य थे। एक बार शिविी एक शनिथन िीप को चले गये। वहााँ उन्ोंनें पावथती िी को योग के रहस्य समझाये। एक मत्स्य, िो संयोगवि समुि ति के पास था, ने भगवान् शिविी का यह उपिेि सुन शलया और शिविी को इसका पता चल गया। हिय करुणापूणथ होने के कारण उन्ोंनें इस योगी मत्स्य पर िल शछ़िका। शिविी की कृपा से वह मत्स्य तुरन्त शिव्य िेहधारी शसद्ध योगी बन गया। इस योगी मत्स्य का नाम मत्स्येन्द्र हुआ।

पशिमोत्तानासन और हलासन में मेरुिण्ड को सामने की ओर झुकाते हैं। धनुरासन, भुिंगासन तथा लिभासन मेरुिण्ड को पीछे की ओर झुकाने के शलए प्रशतलोम आसन हैं। यह (मेरुिण्ड को आगे और पीछे की ओर झुकाना) पयाथप्त नहीं ंहै। इसे मरो़िना तथा एक पाश्वथ से िूसरे पाश्वथ की ओर झुकाना (पाशश्वथक गशत) चाशहए। तभी िा कर कहीं ंमेरुिण्ड में पूणथ लचक सुशनशित हो सकती है। मत्स्येन्द्रासन मेरुिण्ड को पाशश्वथक मरो़ि िेने के उद्देश्य की पूशतथ भली-भााँशत करता है। कुछ हठयोगी योशगक शवद्याशथथयों ंको व्यावहाररक शिक्षा इसी आसन से िेना प्रारि करते हैं।

प्रशवशध

बायीं ंए़िी को गुिा के पास और अण्डकोष के नीचे रखें। यह मूलाधार को छूती रहे। ए़िी को इस स्थान से शहलने न िें। िननेम्भन्द्रय और गुिा के बीच के स्थान को मूलाधार कहते हैं। िायें घुिने को झुकायें और िायें खिने को बायीं ंिंघा के मूल पर रखें और िायें पैर को बायीं ंश्रोशण-सम्भन्ध के पास भूशम पर शिका कर रखें। बायीं ं

काँख लम्ब-रूप में झुके हुए िायें घुिने के िीषथ भाग पर िकें। अब घुिने को थोिा पीछे की ओर धकेलें शिससे वह काँख के पीछे वाले भाग को स्पिथ करे। बायीं ंहथेली से बायें घुिने को पकिें। शफर बायीं ंस्कन्ध-सम्बन्ध पर बिाव िालते हुए धीरे-धीरे मेरुिण्ड को मोिें और पूणथतया िायीं ंओर मुि िायें। अपने चेहरे को भी यथासिव िायीं ंओर मोिें और इसे िायें कन्धे की सीध में लायें। िायीं ंभुिा को पीठ के पीछे घुमा लें। शफर िायें हाथ से बायीं

घिा को पकिें। ५ से १५ सेकण्ड तक इस मुिा में रहें। किेरुकाओं ंको सीधा रखें। झुकें मत। इसी प्रकार आप मेरुिण्ड को बायीं ंओर मोि सकते हैं। यह एक पूणथ रीढ़ का मोि होगा।

लाभ

यह आसन िठराशग्न को प्रज्वशलत करके क्षुधा में वृम्भद्ध करता है। इससे भीषण रोगों ंका नाि होता, कुण्डशलनी िाग्रत होती तथा चन्द्र-नािी शनयशमत रूप से चलने लगती है। चन्द्रमा का वास तालु-मूल पर माना िाता है। िो बूंि-बूंि कर िीतल शिव्य अमृत िपकता रहता है, वह िठराशग्न से शमल कर व्यथथ हो िाता है। यह आसन उस क्षशत को रोकता है।

यह आसन मेरुिण्ड को लचीला बनाता और उिरांगों ंकी भली-भाँशत माशलि करता है। कशिवात तथा पीठ की पेशियों ंके सभी प्रकार के वात-रोग ठीक हो िाते हैं। मेरुिण्ड के स्नायु-मूल तथा अनुकम्पी-तन्त्र स्वस्थ होते हैं। उन्हें अच्छी मात्रा में रक्त शमलता है। यह आसन पशिमोत्तानासन का सहायक अथवा पूरक है।

१२. िलभासन

इस आसन को करने से िलभ (िििी) िैसा आकार हो िाता है; इसशलए इसका नाम िलभासन पिा।

प्रडवडि

पेि के बल भूशम पर लेि िायें। हाथों ंको िोनों ंओर रखें। आपकी हथेशलयाँ ऊपर की ओर होनी चाशहए।

आप हाथों ंको पेि के नीचे भी रख सकते हैं। यह एक िूसरा प्रकार है। हलके से श्वास खीचें (पूरक), आसन करने तक श्वास को रोकें (कुिक), शफर श्वास धीरे-धीरे छोिें (रेचक)। पूरे िरीर को तना हुआ रखें और िोनों ंिाँगों ंको एक हाथ ऊँचा उठायें। शिर को भुिंगासन की भाँशत उठायें। िंघाओं,ं िाँगों ंऔर पैरों ंकी अंगुशलयों ं को शचत्र में शिखाये गये अनुसार रखें। पैरों ंके तलवों ंको ऊबोनुमुख करें। िाँगों,ं िंघाओं ंऔर उिर के अधोवती भाग को उठायें। इस आसन में ५ से ३० सेकण्ड तक रहें; शफर धीरे-धीरे िाँगों ंको नीचे लायें और अब बहुत ही धीरे-धीरे श्वास छोिें।

यह प्रशिया आप ६ से ७ बार तक िोहरा सकते हैं। आप अपने हाथों ंको छाती के पास भूशम पर रख सकते हैं। हथेली भूशम की ओर हो। यह एक िूसरा प्रकार है। इन िोनों ंप्रकारों ंमें कोई शविेष अन्तर नहीं ंहै।

लाभ

यह आसन मेरुिण्ड में पिमोि प्रिान करता है। यह मेरुिण्ड को पीछे की ओर झुकाता है। मेरुिण्ड को पीछे की ओर झुका कर यह एक प्रकार से पशिमोत्तानासन, हलासन और सवाांगासन की शवपरीत मुिा के रूप

में कायथ करता है, शिनमें मेरुिण्ड आगे की ओर झुकता है। मयूरासन की भााँशत यह अन्तरुिरीय िबाव को बढ़ाता है। यह भुिंगासन का पूरक है। भुिंगासन से िरीर के ऊपरी अधथ भाग का और िलभासन से िरीर के शनचले अधथ भाग का तथा नीचे के अग्रांगों ंका भी शवकास होता है। इससे उिर, िंघाओं ंऔर िााँगों ंकी पेशियााँ स्वस्थ होती हैं। यह उिर में एकशत्रत शवष्ठा को आरोही मलिाय में, आरोही मलिाय से बृहिन्त्र के अनुप्रस्थ मलिाय में और अनुप्रस्थ मलिाय से अवरोही मलिाय में तथा वहााँ से मलिाय में ले िाता है। िरीर शवज्ञान की कोई प्रारम्भिक पुस्तक पढ़ने से बहुत कुछ सहायता शमल सकती है।

इस आसन से उिर का अच्छा व्यायाम होता है। कोष्ठबद्धता ठीक हो िाती है। यह उिरीय अन्तरांगों–ंैसे यकृत, अग्न्याय, वृक्क आशि-को स्वस्थ बनाता है तथा पेि और आाँतों ंके अनेक प्रकार के रोग िूर करता है। यह यकृत-मान्ध्य तथा कमर के कुबड़ेपन को िूर करता है। इससे कशिशत्रक अम्भस्थयााँ स्वस्थ हो िाती हैं तथा कशिवात िूर होता है। कशिप्रिेि के सभी प्रकार के पीड़ा–िूल िूर होते, िठराशग्न प्रिीप्त होती तथा अिीणथ शमिता है। इस आसन को करने से आपको अच्छी भूख लगने लगेगी।

१३. भुिंगासन

भुिंग का अथथ है सपथ। इस आसन के प्रििथन में उठा हुआ शिर और धड़ सपथ के उठे हुए फण से शमलता-िुलता है; इसशलए यह भुिंगासन कहलाता है।

प्रशवशध

भूशम पर एक कम्बल शबछा लें और पीठ ऊपर करके पेि के बल लेि िायें। सारी मांसपेशियों ंको ढीला छोड़ िें। सहि भाव से रहें। हथेशलयों ंको कन्धों ंऔर कोहशनयों ंके ठीक नीचे भूशम पर रखें। नाशभ के नीचे से पैरों ंकी अाँगुशलयों ंतक का िरीर भूशम से स्पिथ करता रहे। अब शिर तथा िरीर के ऊपरी भाग को उसी प्रकार धीरे-धीरे उठायें िैसे शक सपथ अपना फण (शिर) उठाता है। मेरुिण्ड को पीछे की ओर झुकायें। अब पृष्ठ तथा कशिप्रिेि की मांसपेशियााँ भली-भााँशत तन गयी हैं और अन्तरुिरीय (Intra Abdominal) का िबाव भी बढ़ गया है। अब शिर को, उसकी आद्य म्भस्थशत में, धीरे-धीरे नीचे करते हुए लायें। िब आप सवथप्रथम मुाँह नीचा कर भूशम पर लेिते हैं तो ठोड़ी सीने से िबी होनी चाशहए। ठोड़ी का ताला बनाया िाता है। शिर उठाने और नीचे लाने की प्रशिया को म्भस्थर गशत से छह बार िोहरायें। नाशसका िारा धीरे-धीरे श्वास लें। िब तक आप शिर को उठा और मेरुिण्ड को भली-भााँशत झुका नहीं ंलेते, तब तक श्वास को रोके रखें। तत्पिात् आप धीरे-धीरे श्वास शनकाल सकते हैं। पुनः शिर को नीचे लाते समय श्वास को रोकें। शिर ज्यों–ंही भूशम को स्पिथ करे, आप पुनः धीरे-धीरे श्वास लें।

लाभ

भुिंगासन मेरुिण्ड को पीछे की ओर मोड़ता है, िब शक सवाांगासन और हलासन इसे आगे की ओर मोड़ते हैं। इससे कुबड़ापन, पृष्ठिूल, कशिवात तथा पृष्ठपीड़ा–िूल का िमन होता है। यह आसन अन्तरुिरीय िबाव को बढ़ाता तथा एकशत्रत शवष्ठा को अनुप्रस्थ मलिाय से मलिाय की ओर नीचे लाता है; अतः इससे मलावरोध का रोग िूर हो िाता है। इससे िरीर का ताप बढ़ता है तथा कई रोग िूर हो िाते हैं। यह मूलाधार चि में सुप्तावस्था में शनम्भिय पड़ी कुण्डशलनी को िाग्रत करता है। इससे भूख भी बढ़ती है।

भुिंगासन शविेषकर म्भस्त्रयों ंके शलए उनके शडम्बािय और गभाथिय को स्वस्थ करने में उपयोगी है। उनके शलए यह एक प्रभाविाली िम्भक्तवधथक औषशध का काम करता है। यह अनातथव, कष्टातथव, श्वेतप्रिर तथा

अन्य शवशवध गभाथिय-शिम्बिाय-रोगों ंसे छुिकारा िता है। इस आसन से उन अंगों ंमें प्रभाविाली ढंग से रक्त का संचालन होने लगता है और यह एले्टेररस कोआशिथयल से भी अशधक सिक्त है। इस आसन के अभ्यास से प्रसूशत सामान्य एवं सरलता से होगी।

१४. धनुरासन

इस आसन के करने पर िरीर का आकार धनुष–िसा हो िाता है। तनी हुई भुिाएँ और िाँगों ंके अधोभाग से धनुष की प्रत्यंचा बन िाती है। इसमें मेरुिण्ड पीछे की ओर झुकता है। यह भुिंगासन का पूरक है। हम यह कह सकते हैं शक यह आसन एक प्रकार से भुिंगासन और िलभासन का सम्मिशलत रूप है। इसमें इसके साथ ही हाथों ंसे िखनों ंको पकिा भी िाता है। धनुरासन, भुिंगासन और िलभासन का संयोिन बहुत ही उपयोगी होता है। इनका अभ्यास सिा अनुिशमक रूप से शकया िाता है। इनसे आसनों ंका एक कुलक बन िाता है। यह योग हलासन और पशिमोत्तानासन का प्रशतरूप है शिनमें शक मेरुिण्ड आगे को झुकता है।

प्रडवडि

मुँह नीचे की ओर करके छाती के बल लेि िायें। सारी मांसपेशियों ंको ढीला छोि िें। हाथों ंको िोनों ं ओर रखें। िाँगों ंको सहि भाव से पीठ की ओर मोि लें। हाथों ंको पीछे की ओर उठायें और उनसे िखनों ंको पकि लें। छाती और शिर को ऊपर उठायें। छाती को फैला लें और भुिाओं ंतथा िाँगों ंके अधोभाग को शबलकुल सीधा तान कर रखें। अब एक अच्छा उत्तल चाप बन गया। यशि आप िाँगों ंको तानें तो छाती को ऊपर उठा सकते हैं। इस आसन में आपको बिी सावधानी के साथ अपने को साँभालना चाशहए। श्वास को धीमे से रोकें और धीरे-धीरे छोि िें। पाँच-छह बार ऐसा करें। इस आसन-मुिा में आप शितनी िेर आराम से रह सकें, रहें। घुिनों ंको पास-पास रखें।

इस आसन से पूरा िरीर पेि पर शिका रहता है। इससे उिरीय भाग की अच्छी माशलि होती है। यह आसन खाली पेि करना चाशहए। आप धनुराकार–िरीर को पाश्वथ की ओर तथा आगे और पीछे भली प्रकार गशत िे सकते हैं। इससे पेि की सम्यक् माशलि हो िायेगी। झूलें, झूमें तथा आनन्द उठायें। ॐ ॐ ॐ का मानशसक िप करें।

लाभ

यह आसन िीणथमलावरोध, मन्दाशग्न तथा यकृतमान्द्य को िूर करने के शलए उपयोगी है। इससे कुबिापन तथा िाँगों,ं घुिनों ंके िोि और हाथों ंकी बात-व्याशध िूर होती है। यह चरबी कम करता है, पाचन शिया को िम्भक्त प्रिान करता है, िमाकुंचन बढ़ाता है, भूख को वशधथत करता है, उिर के आन्तरांगों ंको रक्त-संकुलता से मुक्त करता तथा उन्ें स्वस्थ भी बनाता है।

ठिरान्त्र-रोगों ंसे पीशित व्यम्भक्तयों ंके शलए धनुरासन एक वरिान है। हलासन की भाँशत यह भी रीढ़ को लचीली बनाता है। यह समय से पूवथ अम्भस्थयों ंको कठोर होने से रोकता है। हलासन, मयूरासन और धनुरासन करने वाला व्यम्भक्त सुस्त अथवा आलसी कभी नहीं ंहो सकता। उसमें िम्भक्त, सूफूशतथ और उत्साह हमेिा बना रहता है।

निुरासन के प्रकार

आकषथण धनुरासन

इस आसन को धनुरासन कहा िा सकता है। भूशम पर बैठें, पैरों ंको फैला िें, बायें हाथ से िायें पैर का अ ाँगूठा पक़िें। धीरे-धीरे बायीं ंिााँग को झुकायें और उसकी उाँगशलयों ंको ठि़ी के बराबर तक और घुिने को बायीं ं भुिा की कााँख तक ऊपर लायें। अब िंघा आपके उिर-भाग को शनकि से स्पिथ करेगी। अब बायें पैर के अ ाँगूठे को िायें हाथ से पक़िें और कोहनी को यथासिव पीछे ले िायें। यह पहले प्रकार वाले आसन से अशधक उपयोगी है।

१५. गोमुखासन

इस आसन को करने पर गाय के मुखिै-सी आकृशत शिखायी िेती है; इसशलए यह साथथक नाम रखा गया है। गोमुख का अथथ है- 'गाय का मुख'।

प्रडवडि

बायें पैर की एि़ी को गुिा के बायें भाग के नीचे रम्भखए। िायीं ंिााँग इस प्रकार रखें शक िायााँ घुिना बायें घुिने के ऊपर हो और िायें पैर का तलवा बायीं ंिंघा के पाश्वथ के साथ दृढ़तापूवथक शमला हुआ हो। धीरे-धीरे अभ्यास करके आपको िायीं ंएि़ी को बायें शनतम्ब से स्पिथ कराना होगा। पूणथरूपेण तन कर बैठें। अब पीठ की ओर शनपुणतापूवथक िोनों ंतिथशनयों ंका ताला-सा बना लें। शनःसने्देह इसमें आरि में कुछ कशठनाई होगी। बायााँ हाथ पीठ पीछे ले िायें और बायीं ंतिथनी को ऊपर उठायें। िायीं ंतिथनी को नीचे की ओर लायें और बायीं ंतिथनी को कस कर पक़ि लें। अब उाँगशलयों ंका ताला बना लें। यशि यह छूि िाये तो पुनः प्रयत्न करें और ताले को िो शमनि तक बनाये रखें। धीरे-धीरे श्वास लें। अब यह मुिा गाय के मुखिै-सी शिखायी िेगी। उाँगशलयों ंका ताला बनाते समय िरीर को मो़िें मत, एि़ी और सीने को मत झुकायें। शिर को पूणथतया सीधा रखें। हाथों ंतथा पैरों ंको बारी-बारी से बिलें। स्थूल िरीर वालों ंको इसमें एि़ी और िंघा शबठाने में तथा अ ाँगुशलयों ंका ताला लगाने में कुछ कशठनाई होगी; शकनु्त शनरन्तर अभ्यास से सब ठीक हो िायेगा।

लाभ

इस आसन से िााँगों ंका सम्भन्धवात, गृध्रसी, बवासीर अथवा मस्सा, िााँगों ंतथा िंघाओं ंकी तम्भन्त्रकाशतथ, अपच, अिीणथ, पीठ का िि़ीपन और प्रबाहुओं ंकी मोच ठीक हो िाते हैं। इससे ब्रह्मचयथ के पालन में और सुन्दर स्वास्थ्य बनाये रखने में सहायता शमलती है। इससे मूल-बन्ध स्वतः लग िाता है और सुशवधा से बनाये रखा िा सकता है। अतः यह आसन प्राणायाम-अभ्यास के शलए भी उपयुक्त है। साधारणतया इस आसन में उाँगशलयों ंका ताला बनाये शबना हर समय बैठा िा सकता है। इस आसन में िेर तक ध्यान में भी बैठा िा सकता है। िुबले-पतले लोगों, ंशिनकी िंघाएाँ तथा िााँगें पतली हों, ंको इस आसन में बैठना अच्छा लगेगा। ज्वालापुर, हररिार के योगी स्वामी स्वरूपानन्द इस आसन के ब़िे िौकीन थे। वह सिैव इसी आसन में बैठते थे। यह उनका शप्रय आसन था। यशि आप िााँगों ंतथा िंघाओं ंमें रक्त-संकुलता का अनुभव करने लगें, तो इस आसन को समाप्त करते ही िााँगों ंतथा िंघाओं ंकी अपने हाथों ंसे थो़िी माशलि करें।

गोमुखासन का एक और प्रकार है। इस प्रकार का आसन करते समय बायें हाथ की कोहनी को ऊपर उठायें और अाँगुशलयााँ पीठ पर ले िायें। िायााँ हाथ पीठ पर ले िायें और तिथनी को यथासिव ऊपर उठायें तथा तिथशनयों ंमें हुक बनायें।

गोमुखासन के प्रकार

(१) वाम िािासन

आपको िायीं ंिंघा और घिुने को बायें के ऊपर रख कर िााँगों ंको गोमुखासन की भााँशत रखना होगा। हाथों ंको सीने के पास या घिुनों ंके अंचल पर रखना होगा।

(२) िशक्षण िािासन

इस आसन में बायीं ंिंघा और घिुना िायें पर रखे िाते हैं। कुछ लोगों ंके शलए यह सरल रहता है।

१६. वज्रासन

इस आसन में बैठने वालों ंकी मिुा दृढ़ और म्भस्थर होती है। उन्ें सरलता से शहलाया नहीं ंिा सकता। घिुने ब्रि कठोर हो िाते हैं। मेरुिण्ड दृढ़ तथा पुष्ट हो िाता है। यह आसन कुछ अंि तिक नमाि मिुा से शमलता है शिसमें मुसलमान लोग प्राथथना के शलए बैठते हैं।

प्रडवडि

पैरों ंके तलवों ंको गिुा के िोनों ंओर रखें अथाथत् िंघाओं ंको िााँगों ंके ऊपर और शनतम्बों ंको तलवों ंपर रखें। शपण्डशलयााँ िंघाओं ंको छूनी चाशहए। पैरों ंकी अाँगुशलयों ंसे घिुने तक का भाग भूशम को स्पिथ करता हुआ रहना चाशहए। िरीर का पूरा भार घिुनों ंऔर गुल्फ पर पिना चाशहए। अभ्यास के प्रारि में घिुनों ंऔर गुल्फ-सम्भन्धयों ंमें हल्की पीिा अनुभव हो सकती है; शकनु्तु यह िीघ्र ही िूर हो िाती है। पीशित अंगों ंऔर िोनों ंगुल्फ-सम्भन्धयों ंकी हाथों ंसे माशलि कर लें। आप माशलि में थोिे आयोिेक्स या अमृतांिन का प्रयोग भी कर सकते हैं। पैर और घिुने िमाने के पिात् िोनों ंहाथ घिुनों ंपर सीधे रखें। घिुने परस्पर पास-पास में हों। ंअब आप इस प्रकार बैठें शक धि, गरिन और शिर एक सीधी रेखा में हों। ंयह बहुत सामान्य आसन है। इस आसन में आप बहुत िेर तक आराम से बैठ सकते हैं। योगी िन साधारणतया इसी आसन में बैठते हैं।

लाभ

यशि आप भोिन के तुरन्त बाि आधे घण्टे तक इस आसन में बैठ िायें तो भोिन अच्छी तरह से पच िायेगा। मन्दाशग्न-ग्रस्त लोगों ंको इससे बहुत अच्छा लाभ होता है। िााँगों ंतथा िंघाओं ंकी स्नायुओं ंऔर मांसपेशियों ंकी िम्भक्त बढ़ती है। घिुनों, ंिााँगों, ंपैरों ंकी अाँगुशलयों ंतथा िंघाओं ंका पीिा–िूल िूर हो िाता है। गृध्रसी शनमूथल हो िाती है। उिर-वायु िूर हो िाता है। उिर प्रभाविाली ढंग से कायथ करता है। वज्रासन का अभ्यास कन्द पर

उद्दीपक तथा लाभकारी प्रभाव ािलता है। यह कन्द गुिा से बारह इंच ऊपर म्भस्थत अत्यन्त महत्त्वपूणथ अंग है और यहााँ से बहत्तर हिार नाशियााँ प्रकि होती हैं।

वज्रासन के प्रकार

कुछ लोग एशियों ंको पूणथतया अलग रखते हैं। गुिा और शनतम्बों ंको िोनों ंिंघाओं ंके पाश्वथ में एशियों ंऔर पािंगों ंके बीच मेंरखा िाता है।

(१) कूमाथसन

शनतम्बों ंसे पैरों ंके तलवों ंको दृढ़तापूवथक िबायें। शिर, गरिन और धि़ को सीधा रखें और हाथों ंको िोनों ं कूल्ों ंपर या घुिनों ंपर अथवा छाती के िोनों ंओर रखें।

(२) अधथ कूमाथसन

वज्रासन की पूवथ-मुिा में बैठ कर हाथों ंको चेहरे की सीध में फैलायें। हथेशलयााँ आमने-सामने हों।ं धीरे-धीरे झुकें और भूशम पर अपने हाथों ंके सहारे लेि िायें।

(३) उत्तान कूमाथसन

इस आसन में गभाथसन की भााँशत बैठा िाता है और हाथों ंको िंघाओं ंऔर शपण्डशलयों ंके बीच में रखना पि़ता है। गभाथसन में पद्मासन की भााँशत पैर िंघाओं ंपर रखे िाते हैं; शकन्तु उत्तान कूमाथसन में िखने को एक-िूसरे के ऊपर पास-पास रखा िाता है और हाथों ंसे शिर को नीचे की ओर िबाया िाता है। इन सब आसनों ंसे मोच और पीठ-सम्बन्धी पीि़ाएाँ िूर हो िाती हैं।

(४) मण्डूकासन

पैरों ंको पीछे की ओर ले िायें। पैरों ंकी उाँगशलयााँ एक-िूसरे से स्पिथ करें। घुिनों ंको िोनों ंपाश्वों में रखें। हाथों ंको घुिनों ंपर रखें। यह मण्डूकासन कहलाता है।

(५) अधथ िवासन

सुप्त वज्रासन पर शिप्पणी अन्यत्र िेम्भखए।

(६) पिाशिरासन

कुछ लोग वज्रासन को ही पिाशिरासन करते हैं। इस आसन में आप हाथों ंको घुिनों ंपर अथवा छाती की सीध में रख सकते हैं। इसमें हथेशलयााँ एक-िूसरे के सामने होनी चाशहए।

(७) पवथतासन

वज्रासन की मुिा में बैठ िायें। िरीर एवं हाथों ंको शिर के ऊपर धीरे-धीरे उठायें। यह पवथतासन कहलाता है। पवथतासन के एक िूसरे अचे्छे प्रकार को अन्यत्र बताया गया है।

(८) आनन्द-मम्भन्दरासन

वज्रासन में बैठ कर िोनों ंहाथों ंसे एशियों ंको पक़ि लें।

(९) अंगुष्ठासन

ब्रह्मचयथ व्रत का पालन करने के शलए यह एक महत्त्वपूणथ आसन है। वज्रासन में बैठ कर धीरे-धीरे घुिनों ंको उठायें। इसी प्रकार का एक और आसन पािांगुष्ठासन है। पािांगुष्ठासन का वणथन अन्यत्र िेखें।

(१०) सुप्त वज्रासन

यह एक सुप्त मुिा और वज्रासन का समम्भित रूप है अथवा अधथ िवासन है। प्रथम आपको वज्रासन में पूणथता प्राप्त करनी होगी; तभी आप इस आसन को आरि कर सकेंगे। वज्रासन की अपेक्षा इसमें घुिनों ंपर अशधक बिाव तथा बल प़िता है। अधथ िवासन की भााँशत पीठ के बल लेि िायें। उाँगशलयों ंका ताला बना लें। शिर को हथेशलयों ंपर शिका लें। उाँगशलयों ंका ताला बनाने के बिाय आप हाथों ंको मत्स्यासन की भााँशत भी रख सकते हैं। हो सकता है शक प्रारि में पीठ का पूणथ भाग भूशम को स्पिथ न करे और उसका शनचला भाग भूशम से ऊपर उठा रहे। कुछ शिनों ंके अभ्यास से आप यह आसन पूणथ सन्तोषप्रि ढंग से करने लगेंगे।

इस आसन से आपको वज्रासन के समू्पणथ लाभ प्राप्त होंगे। इससे कुब़्िापन िूर हो िाता है; क्योंशक इसमें मेरुिण्ड पीछे की ओर झुक िाता है। मेरुिण्ड में लचक भी आती है। इस आसन को करने वाले व्यम्भक्त के शलए चिासन लगाना ब़िा सुकर होता है।

सामान्य शसद्धासन को भी वज्रासन कहा िाता है।

१७. गरु़िासन

इस आसन को करने से गरु़ि-िैसी मुिा बन िाती है; इसशलए इसे गरु़िासन कहते हैं।

प्रडवडि

पहले शबलकुल सीधे ख़िे हो िायें। िायीं ंिााँग को भूशम पर सीधा रखें। बायीं ंिााँग को उठा कर िायीं ंके चारों ंओर लपेि लें। बायीं ंिंघा तथा िायीं ंिंघा से कैंची बना लें। िैसे वृक्ष के चारों ंओर बेल चढ़ती है, उसी भााँशत बायीं ंिंघा िायीं ंिंघा के चारों ंओर घुमा कर ले िायें। हाथों ंको भी उसी प्रकार रखें अथाथत् एक भुिा िूसरी भुिा के चारों ंओर रस्सी की भााँशत लपेिें। हथेशलयााँ परस्पर स्पिथ करनी चाशहए। अाँगुशलयों ंको गरु़ि की चोंच के समान रखें। हाथों ंको चेहरे के सामने रखें। िााँगों ंऔर हाथों ंको बारी-बारी से बिल लेना चाशहए।

िब आप ऊपर शिये गये शनिेिानुसार ख़िे हो िायें, तो म्भस्थरता के साथ झुकें और लपेिने वाली िााँग के अाँगूठे से भूशम को छूने का प्रयत्न करें। तभी आपको इस आसन का अशधकतम लाभ प्राप्त होगा। झुकते समय

आप शकसी की सहायता ले सकते हैं। िोनों ंिाँगें झुकानी प़िती हैं। इस आसन में म्भस्थत हो कर आप वम्भस्त-शिया भी कर सकते हैं।

लाभ

इस आसन से िरीर का पूरा भार एक िाँग पर आता है, िब शक कुकु्किासन में िरीर का सारा भार
िोनों ंहाथों ंपर आता है। इस आसन से िाँगों ंऔर हाथों ंकी स्नायुएँ तथा अम्भस्थयाँ बलवती होती हैं। हाथ और िाँगें
लम्बी हो िाती हैं। इस आसन के अभ्यास से मनुष्य लम्बा हो सकता है। वृक्क की स्नायुएँ भी बलवती होती हैं। गृध्रसी तथा िाँगों ंऔर हाथों ंके सम्भन्धवात ठीक हो िाते हैं। पृष्ठवंश की अम्भस्थयाँ शवकशसत हो कर दृढ़ होती हैं।
लिवृषण और अण्ड-ग्रम्भन्थयों ंकी सूिन ठीक हो िाती है। शपण्डशलयों ंकी पेशियाँ शवकशसत होती हैं। िाँगों ंऔर हाथों ंकी स्नायुएँ बलवती होती हैं।

१८. ऊर्ध्व पद्मासन

प्रडवडि

पहले बताये अनुसार िीषाथसन कररए। धीरे-धीरे िायीं ंिाँग को झुका कर बायीं ंिंघा पर रम्भखए और
इसके बाि बायीं ंिाँग िायीं ंिंघा पर रम्भखए। यह बहुत सावधानीपूवथक धीरे-धीरे करना चाशहए। िीषाथसन में १० या १५ शमनि से अशधक ख़िे रह सकने पर ही आप इस आसन को करने का अभ्यास कर सकते हैं, अन्यथा आपके
शगरने की आिंका रहेगी। व्यायाम करने वाला व्यम्भक्त िो पैरेलल वासथ या भूशम पर अपना सनुतुलन रख सकता है, वही साधक यह आसन सरलतापूवथक कर सकता है। इस आसन के अभ्यास में कुछ िम्भक्त का होना आवश्यक है। धीरे-धीरे नाशसका िारा श्वास लें, मुँह िारा कभी श्वास न लें। प्रारि में इस मुिा में ५ से १० शमनि तक रहें और धीरे-धीरे समय बढ़ाते िायें।

प्रारि में इस आसन को चार तह शकये गये कम्बल पर शकसी िीवार के सहारे करें। इस आसन के अन्य प्रकार भी होते हैं; परनुतु वे अशधक उपयोगी नहीं ंहैं।

कुछ लोगों ंको प्रथम पद्मासन लगाना सरल होता है। इस आसन को लगाने के बाि वे धीरे-धीरे अपनी
िाँगें (आसन) उठाते हैं। आसन में कुिल व्यम्भक्त पद्मासन की मुिा को नीचे भूशम पर ला सकते हैं और पुनः अपनी
िाँगों ंको पूवथवत् ऊपर ले िा सकते हैं। इस आसन का अभ्यास करने वालों ंको आसन करने के बाि हलका-सा नाश्ता, एक प्याला िूध या फलों ंका रस लेना चाशहए। िीषाथसन एवं ऊर्ध्व पद्मासन करने वालों ंको ब्रह्मचयथ व्रत का पालन करना चाशहए; तभी वे इससे अशधकतम लाभ प्राप्त कर सकेंगे।

लाभ

आसन करते हुए यशि शकसी भी प्रकार की प्राथथना या िप शकया िाता है, तो यह तप भी हो िाता है।
इससे आपको शसम्भद्धयाँ प्राप्त होंगी। प्राचीन काल में तपस्वी लोग बारह वषथ तक शिर के बल ख़िे रह कर अपने इष्टिेवता अथवा गुरु का मन्त्र िपते थे। महाभारत में ऐसे कई उिाहरण शमलेंगे। ऊर्ध्व पद्मासन अथवा िीषाथसन में िप या ध्यान ईश्वर के हृिय के शनतल को स्पिथ करता है और िीघ्र ही वह अपनी कृपा-वृशष्ट करता है। इस आसन से अनेक कशठनाइयों ंका शनवारण होता है। ऊर्ध्व पद्मासन से िीषाथसन के सारे लाभ प्राप्त हो िाते हैं। इस आसन का अभ्यास करने वाले व्यम्भक्त का अपने िरीर पर पूरा शनयन्त्रण होता है।

लखीमपुर के पम्भण्डत श्री सूयथनारायण वकील इस आसन को करते थे। उनकी स्मरण–म्भक्त बहुत बढ़ गयी थी। इस आसन से एम. ए-सी. कक्षा के शवद्याथी श्री गंगाप्रसाि एवं कलकत्ता मेशिकल कालेि के एक छात्र नरेन्द्र का वीयथपात अथवा स्वप्निोष-रोग िाता रहा तथा न्यायाधीि कैिारनाथ न्यायालय में िोगुना कायथ शनपटाने और कई घण्टों तक पुस्तकें पढ़ने में समथथ हो गये। आप भी शनयमपूवथक इस आसन का हाशिथक भाव से अभ्यास करके पूणथ लाभ प्राप्त कर सकते हैं और सवथा िीघथ िीवन यापन कर सकते हैं।

१९. पािांगुष्ठासन

स्थूल िरीर वालों के शलए यह आसन कुछ कशठन प्रतीत होगा। उन्हें कभी एक पाश्वथ से िूसरे पाश्वथ की ओर तथा कभी आगे और पीछे की ओर शहचकोले खाने पड़ते हैं। थोड़े-से शनरन्तर अभ्यास से सब-कुछ ठीक हो िायेगा। प्राचीन काल में गुरुकुलों के नैशष्ठक ब्रह्मचारी प्रशतशिन यह आसन शकया करते थे। प्राचीन काल के ऋशषगण वीयथ-रक्षा के शलए ब्रह्मचाररयों को िीषाथसन तथा सवाांगासन के साथ यह आसन शनशिथष्ट शकया करते थे।

प्रडवडि

बायीं एड़ी को गुिा अथवा मूलाधार, िो शक गुिा एवं िननेम्भन्द्रय के बीच का स्थान होता है, के ठीक बीच में रखें। िरीर का सारा बोझ पैरों की अाँगुशलयों पर, शविेषकर बायें अाँगूठे पर, रखें। िायााँ पैर घुटने के पास िंघा पर रखें और अब सावधानी से सन्तुलन बनाते हुए बैठें। यशि स्वतन्त्र रूप से इस आसन को करने में आप कशठनाई अनुभव करें, तो आप अपने हाथ बेंच पर रख कर या िीवार के सहारे बैठ कर बेंच अथवा िीवार की सहायता ले सकते हैं। हाथों को कूल्हों के पाश्वथ में रखें और श्वास को सुगमता से शितनी िेर रोक सकें, रोक लें। धीरे-धीरे श्वास लें। अपने सामने िीवार पर शकसी सफेि या काले शबन्िु पर दृशष्ट िमा कर िेखें और इस आसन को करते समय अपना गुरु-मन्त्र अथवा राम-नाम िपें।

लाभ

मूलाधार-स्थान चार इंच चौड़ा होता है। उसके नीचे शुक्र-वाशहनी-नाड़ी अथवा वीयथ-नाड़ी होती है िो वीयथ को अण्डकोष से ले िाती है। इस नाड़ी को एड़ी से िबाने से वीयथ का बाह्य प्रवाह रुक िाता है। इस आसन के शनरन्तर अभ्यास से स्वप्निोष अथवा वीयथपात को रोक कर साधक ऊर्ध्वरेता योगी अथाथत् वह योगी बन िाता है शिसमें वीयथ की गशत ऊपर मम्भस्तष्क की ओर प्रवाशहत हो कर वहााँ ओि–म्भक्त अथवा आध्याम्भत्मक िम्भक्त के रूप में संशचत होती है। िीषाथसन, सवाांगासन, शसद्धासन, भिंगासन, पािांगुष्ठासन आशि का सामूशहक रूप से अभ्यास ब्रह्मचयथ-रक्षा के शलए अत्यन्त उपयोगी है। प्रत्येक आसन का अपना शवशिष्ट प्रभाव होता है। शसद्धासन और भिंगासन का प्रभाव अण्डग्रम्भन्थ एवं उसकी कोशिकाओं पर होता है और शुक्राणुओं की रचना रुकती है। शीषाथसन और सवाांगासन वीयथ को मम्भस्तष्क की ओर प्रवाशहत होने में योग िेते हैं। इसी प्रकार पािांगुष्ठासन शुक्रवाशहका नाशड़यों पर िम्भक्तिाली प्रभाव डालता है।

२०. शत्रकोणासन

प्रडवडि

सीधे ख़िे हो ियें। िाँगों ंको िो फिी की िूरी पर रखें। अब हाथों ंको कन्धों ंकी समरेखा में पाश्वथ की ओर सीधे फैलायें। अब आपकी भिुाएँ भूशम के शबलकुल समानान्तर (parallel) होनी चाशहए। व्यायाम का यह अंतिो आपने सिवतः अपने शवद्यालयों ंमें व्यायाम-कक्षा में शकया होगा। अब धीरे-धीरे ियीं ंओर झुकें। बायााँ घिुना सीधा और तना हुआ रखें। ऐसा करना आवश्यक है। ियें पैर के अाँगूठे को ियें हाथ की उँगशलयों ंसे स्पिथ करें। गरिन को थोिा-सा ियीं ंओर झुकायें। यह ियााँ कन्धा स्पिथ कर सकती है। अब बायीं ंभिुा को ऊपर की ओर फैलायें। इस मिुा को २ या ३ शमनि रखें। धीरे-धीरे श्वास लें। तत्पिात् बायीं ंओर से आप अभ्यास कर सकते हैं। बायें हाथ की उँगशलयााँ बायें पैर के अाँगूठे को स्पिथ करें। अब पहले की भााँशत ियीं ंभिुा को ऊपर की ओर फैलायें। प्रत्येक ओर से ३ से ६ बार तक इस प्रकार अभ्यास करें।

लाभ

यह आसन मेरुिण्ड को बहुत अच्छी पाशश्वथक गशत प्रिान करता है। यह अधथ मत्स्येन्द्रासन का पूरक है। यह मत्स्येन्द्रासन को बढ़ा कर पूशतथ प्रिान करता है। श्री मुलर ने भी अपनी प्राकृशतक शचशकत्सा व्यायाम-पद्धशत में इस आसन का वणथन शकया था। यशि आपका मेरुिण्ड स्वस्थ है, तो आप एक ही आसन में कई घण्टे तक शबना थकान के ध्यान में बैठ सकते हैं। योगी के शलए मेरुिण्ड बहुत आवश्यक अंग है; क्योंशंक यह सुषुम्ा एवं अनुकम्पी तन्त्र से सम्बम्भन्धत होता है। मेरुिण्ड में ही महत्त्वपूणथ सुषुम्ा निाी होती है शिसका शक कुण्डशलनी की ऊर्ध्वगशत में महत्त्वपूणथ योगिान होता है। यह आसन मेरुिण्ड की स्नायुओं ंऔर उिर के अवयवों ंको स्वस्थ बनाता, आाँतों ंके िमाकुंचन को बढ़ाता तथा कुषुधा को तीव्र करता है। मलावरोध से छुिकारा शमलता है। िरीर हलका हो िाता है। शिनकी िाँगें कूल्े या घुिे की हिी (ऊवाथम्भस्थ) या िाँगों ंकी हिी (अन्तिथशधका अथवा बशहिंशधका) िूि िाने के कारण छोिी हो िाती हैं, उन्ें इस आसन को करने से लाभ होगा। इसमें िाँगें बढ़ती हैं। सीतापुर के वकील कृष्णकुमार भागथव ने तीन महीने तक इस आसन का अभ्यास शकया। इससे उनकी िाँगें बढ़ गयीं ंऔर बाि में वे
एक या िो मील चल सकते थे।

२१. बद्धपद्मासन

यह पद्मासन का एक प्रकार है।

प्रडवडि

िाँगों ंकी कैंची बना कर पद्मासन में बैठ ियें। एशियााँ पेि के शनचले भाग को स्पिथ करें। शफर अपना ियााँ हाथ पीठ के पीछे ले ियें। ियें हाथ की तिथनी तथा मध्यमा से ियें पैर का अाँगूठा पकिें। शफर आप अपना बायााँ हाथ पीछे ले िा कर बायें हाथ की तिथनी तथा मध्यमा से बायें पैर के अाँगूठे को पकिें। अब ठोिी को सीने पर िबायें, नाशसका के अग्रभाग पर दृशष्ट िमायें और धीरे-धीरे श्वास लें।

कुछ साधकों ंको िोनों ंअाँगूठे एक-साथ पकिने में कशठनाई अनुभव होती है। वे लोग आरि में एक महीने तक अधथ बद्धपद्यासन का अभ्यास कर सकते हैं। कालान्तर में वे पूणथ बद्धपद्मासन कर सकते हैं। इस अधथ बद्धपद्मासन को ियीं ंओर से करें और शफर बारी-बारी से बायीं ंओर से भी करें। पूरी मिुा बनाने में कुछ चतुराई बरतनी चाशहए। पहले एक अाँगूठा पकिें और िब आप िूसरा अाँगूठा पकिने का प्रयत्न करें, तो िरीर को थोिा आगे की ओर झुकायें। इससे िूसरा अाँगूठा पकिने में आसानी रहेगी। अधथ मिुा में एक उँगली से पैर के एक

अ ाँगूठे को पक्रि लें। इसके बाि शफर ि ूसरी ओर से करें। अधथ मुद्रा पूणथ मुद्रा के शलए एक प्रकार से तैयारी की अवस्था है।

लाभ

यह आसन ध्यान के शलए नहीं ंहै। यह मुख्यतया ि ारीररक स्वास्थ्य, ि म्भक्त और सूफूशतथ को प्रचुर मात्रा में बढ़ाने के शलए है। इस आसन से पद्मासन के लाभ अत्यशधक मात्रा में उपलब्ध होते हैं। कम-से-कम छह महीने तक इस आसन का शनयशमत अभ्यास करना चाशहए। तभी अशधकतम लाभ का अनुभव होगा। इस आसन में कुछ शमनि तक बैठने मात्र से ही इस आसन के पूणथ लाभों ंकी आिा नहीं ंकी ि ा सकती है। इस आसन को कम-से-कम आधा घण्टे तक करना चाशहए। यशि आप इस आसन को घण्टे या ि ेढ़ घण्टे तक कर सकते हैं, तो शनःसन्देह इससे आपको अत्यशधक लाभ प्राप्त होगा। ऐसे भी साधक हैं ि ो इस आसन को पूरे तीन घण्टे तक कर सकते हैं। ये लोग शकतने दृढ़शनियी और धैयथवान् होते हैं! इनका स्वास्थ्य और ि म्भक्त अियथिनक और ि ीवन–म्भक्त उच्च स्तरीय होती है। इस आसन से कई प्रकार के रोग ि ूर होते हैं। उिर, यकृत, प्लीहा तथा आाँतों ंके वे अनेक ि ीणथ रोग भी, शिन्हें एलोपैशथक ि ाक्टरों ंऔर आयुवेि के कशवराि ों ंने असाध्य घोशषत कर शिया हो, इस आसन के शनरन्तर अभ्यास से ठीक हो ि ाते हैं। इसमें कोई सन्देह नहीं ंहै। उिर रोग-यथा ि ीणथ ि ठराशि, अशग्नमान्द्य, उिरवायु, आन्त्रिल, आमाशतसार, ि लोिर, मलावरोध, अम्लता, ि कार तथा ि ीणथकशिवात–ूर हो ि ाते हैं। क्योंशक इससे मेरुिण्ड सीधा रहता है, इसशलए इस आसन से कुबड़ापन भी ि ूर होता है। कमर, कूल्हे, पैरों ंऔर िााँगों ंकी स्नायुएाँ ि ृढ़ होती हैं। यकृत तथा प्लीहा की अपवृम्भद्ध ठीक हो ि ाती है। यकृत की शनम्भियता ि ूर हो ि ाती है। इस आसन से नाशभ के पीछे म्भस्थत सूयथ-चक्र पर प्रबल प्रभाव पड़ता और यह उसे उद्दीप्त करता है। इससे व्यम्भक्त को अत्यशधक ि म्भक्त प्राप्त होती है।

पेट को पीछे की ओर ऊपर की ओर खींचें। 'ॐ' अथवा 'राम' का मानशसक ि प करें और यह भावना करें शक वीयथिम्भक्त ओिम्भक्त के रूप में संशचत शकये ि ाने हेतु मम्भस्तष्क की ओर प्रवाशहत हो रही है।

यह शविेष अभ्यास प्रशतशिन ि ि शमनि तक करें। आपको स्वप्निोष नहीं ंहोगा। यह प्रशिया ब्रह्मचयथ-पालन करने में परम सहायक है।

२२. पािहस्तासन

इस आसन को उम्भित पशिमोत्तानासन कहा ि ा सकता है; क्योंशक इस आसन की शवशध वही है। भेि इतना ही है शक इस आसन को खड़े हो कर करना होता है। कुछ लोग इसे 'हस्तपािांगासन' कहते हैं।

प्रशवशध

सीधे खड़े हो ि ायें। हाथ ि ोनों ंपाश्वों ंसे शमले हुए लटके रहें। एशड़यों ंको पास-पास और अ ाँगूठों ंको परस्पर अलग-अलग रखें। हाथों ंको शिर के ऊपर उठायें और ि रीर को धीरे-धीरे नीचे झुकायें। घुटनों ंको तना हुआ और सीधा रखें। ि ााँगों ंको घुटनों ंपर से मत मोड़ें। कोहशनयों ंको शबना झुकाये हाथों ंको धीरे-धीरे नीचे लायें और केवल अ ाँगूठे, तिथनी तथा मध्यमा से पैर के अ ाँगूठे को पकड़ें। झुकते समय श्वास धीरे-धीरे बाहर शनकालें और पेट को अन्दर ले आयें। मस्तक को घुटनों ंके बीच में रखें। चेहरा घुटनों ंके मध्य ररक्त स्थान में शछप ि ायेगा। शिर को और ऊपर ि ोनों ंि ंघाओं ंके बीच में भी धकेला ि ा सकता है। हाथों ंतथा पैरों ंके पारस्पररक पररवतथन से इस आसन के शवशभन्न प्रकार हो ि ाते हैं। उनके शवसूतृत शववरण के शलए यहााँ स्थान नहीं ंहै। इसके अशतररक्त उनसे कोई शविेष

लाभ भी नहीं ंहै। इस आसन को ि◌ से ि◌ि सेकण्ड तक रम्भखए। स्थूल ि◌रीर वालों ंको प्रारि में इस आसन के अभ्यास में कशठनाई अनुभव होगी। धैयथ एवं अध्यवसाय से वे अल्पकाल में ही यह आसन भली प्रकार करने लगेंगे। पीठ को खीचंते समय उिरीय मांसपेशियों ंऔर मलािय को शसकोि़ना होगा।

यशि कूल्ों ंकी मांसपेशियों ंके कठोर होने एवं पिे में चरबी की अशधकता होने के कारण आपको पैरों ंकी उँगशलयों ंको पक़िने में कशठनाई होती हो, तो आप घुिनों ंको थोि़ा झुका सकते हैं। पैरों ंकी उँगशलयों ंको पक़िने के पिात् ि◌ाँगों ंको सीधी करके तान लें। यह एक युम्भक्त है। इस आसन के करने से पूवथ आप थोि़ी मात्रा में ि◌ल पी सकते हैं।

लाभ

इस आसन के शवशवध लाभ हैं। अभ्यास की समाम्भप्त पर आप अपने को अशधक ि◌म्भक्तिाली अनुभव करेंगे। बहुत-सा तमस् (भारीपन) नष्ट होने के कारण ि◌रीर हलका हो ि◌ाता है। इस आसन से ि◌रीर का मोिापा ि◌ूर होता है। ि◌ाँगों ंकी हिी अथवा ऊवथम्भस्थ के िि◌ूने के कारण यशि ि◌ाँग छोिी हो गयी हो, तो वह भी ठीक हो सकती है। तीन महीने तक इस आसन का अभ्यास करने तथा सरसों ंके तेल में थोि़ा नमक ि◌ाल कर माशलि करने से ि◌ाँग कुछ बढ़ ि◌ाती है। नमक से तेल ि◌रीर में ि◌ीघ्रता hat H रम ि◌ाता है। इस आसन से अपान वायु के
मुक्त रूप से नीचे आने में सहायता शमलती है। सुषुम्ा नािी ि◌ुद्ध हो कर सिक्त बनती है। इस आसन से भी पशिमोत्तानासन के लाभ प्राप्त होते हैं।

पादहस्तासन के प्रकार

(१) पािहस्तासन (ि◌ूसरा प्रकार)

सीधे ख़िे हो ि◌ायें। धीरे-धीरे बायीं ंि◌ाँग उठा कर अपनी उँगशलयों ंसे पैर का अ◌ाँगूठा पक़िें। ि◌ायाँ हाथ कमर पर रखें। ि◌ाँगों ंको झुकने मत िें। कुछ लोग इसको पािहस्तासन कहते हैं।

(२) तािासन (वृक्षासन)

यह शवद्यालय के शवद्याशथथयों ंके व्यायाम-वगथ का सुपररशचत व्यायाम है। एक हाथ को शिर से ऊपर ब़िी िीघ्रता से उठायें। शिर को मत झुकायें। शफर उस हाथ को पूवथ-म्भस्थशत में ले आयें। ऐसा ही शफर ि◌ूसरे हाथ से करें। शितनी बार कर सकें, इसको ि◌ोहरायें। हाथ को एक ही बार में सीधे शिर के ऊपर ले ि◌ाने के स्थान में आप उसे बि वह कन्ेधे की सीध में भूशम के समानान्तर आये, तब थोि़ा रोक सकते हैं। ि◌ोनों ंहाथों ंको आप साथ-साथ भी ले िा सकते हैं। यह आसन कर चुकने पर हाथ, कन्धों ंआशि की मांसपेशियों ंकी थोि़ी माशलि कर ि◌ेनी चाशहए। यह आसन वृक्षासन भी कहलाता है। ि◌ीषाथसन को भी वृक्षासन कहते हैं। एक ि◌ाँग पर सीधे ख़िे हो ि◌ायें तथा ि◌ूसरी िाँग को ि◌ूसरी ि◌ंघा के मूल पर रखें। यह भी वृक्षासन का एक प्रकार है।

(३) उम्भित शववेकासन

ख़िे हो कर ि◌प तथा प्राणायाम करने के शलए यह अत्यन्त उपयोगी है। सीधे ख़िे हो ि◌ायें। आप अपने हाथों ंको कोहनी से मोि़ कर सीने के पास रखें।

(४) पूणथपिाासन

यशि हाथों ंको पाश्वों ंमें रख कर सीधा ख़िा रहा िाये, तो पूणथपिाासन कहलाता है।

२३. मते्स्येन्द्रासन

शिन्ोंनें कुछ शिनों ंतक अधथ मते्स्येन्द्रासन का अभ्यास कर शलया है, वे अब पूणथ मते्स्येन्द्रासन कर सकते हैं। अधथ मते्स्येन्द्रासन की अपेक्षा पूणथ मते्स्येन्द्रासन कुछ कशठन है। मालसर (गुिरात) के प्रशसद्ध हठयोगी स्वगीय श्री माधविास िी महारािा अपने शिष्यों ंको सीधे यही आसन शसखाया करते थे। इस आसन का नाम मते्स्येन्द्र ऋशष के नाम पर रखा गया है।

प्रडवडि

िााँगें फैला कर सीधे बैठ िायें। बायें पैर को िोनों ंहाथों ंसे बलपूवथक िायीं ंिंघा के िूि पर और बायें पैर की एिी को नाशभ पर िबा कर रखें। िायीं ंिााँग बायें घुिने के पाश्वथ में िमीन से स्पिथ करे। बायें हाथ को िायें घुिने के बाहर रखें और इस घुिने को बायी ओर िबायें। बायें हाथ के अाँगूठे, तिथनी और मध्यमा उाँगशलयों ंसे िायें पैर के अाँगूठे को पकि लें। िायााँ पैर दृढ़ रहना चाशहए। िायााँ हाथ पीठ की ओर मोिें और उससे बायीं ंएिी को पकिें। मुाँह और िरीर पीछे की ओर िायें पाश्वथ को मुि िाते हैं। रीढ़ को मरोिें। नासाग्र भाग पर दृशष्ट िमाये रखें और धीरे-धीरे श्वास लें। इस आसन में बीस सेकण्ड तक रहें। आप िनैः-िनैः अभ्यास बढ़ाते हुए २ या ३ शमनि तक कर सकते हैं। इस िम को कई बार िोहरायें। यह प्रशवशध कशठन प्रतीत होती है। आपके सावधानीपूवथक ध्यान िेने तथा एकाग्र शचत्त से शवचार करने या अपने शकसी शमत्र को यह आसन करते हुए एक बार िेखने पर यह आसन बहुत स्पष्ट और सरल हो िायेगा।

यह आसन िायें तथा बायें िोनों ंपाश्वों ंसे िमानुसार करना चाशहए। तभी इस आसन से अशधकतम लाभ प्राप्त होता है। पहले २ या ३ सप्ताह तक अधथ मते्स्येन्द्रासन करके शफर मते्स्येन्द्रासन के शलए प्रयत्न करें। इसके बाि मांसपेशियााँ तथा अम्भस्थ-सम्भन्धयााँ अशधक कोमल एवं लचीली हो िायेंगी। यशि सनुतुलन बनाये रखने में कशठनाई हो तो आप अपने हाथ को मोि कर पीठ की ओर ले िाने के स्थान में हथेली भूशम पर रख सकते हैं। इससे आपको अच्छा सहारा शमलेगा एवं कायथ सरल हो िायेगा। धीरे-धीरे आप हथेली को भूशम से हिा कर पीठ की ओर ले िा सकते हैं।

लाभ

अधथ मते्स्येन्द्रासन से होने वाले सभी लाभ इस आसन से अशधक मात्रा में प्राप्त होते हैं। अम्भस्थ-सम्भन्धयों ंका सम्भन्ध-रस बढ़ता है तथा अम्भस्थ-सम्भन्धयााँ शिशथील होती हैं। सम्भन्धवात के कारण हुआ आसंशि िूर हो िाता है। यह सुस्वास्थ्य प्रिान करता है। यह प्राण-िम्भक्त बढ़ाता है शिसके फल-स्वरूप असंख्य रोगों ंका शनवारण होता है। नाशभ के ऊपर पिने वाले एिी के िबाव से रक्त का प्रवाह पीठ की ओर हो िाता है शिससे पीठ की समस्त स्नायुओं ंको; शविेषकर पीठ की प्राण-नाशियों ंको; सम्यक् सम्पोषण शमलता है। इससे कुण्डशलनी िाग्रत होती है और शचत्त को िाम्भन्त शमलती है। योगी मते्स्येन्द्र धन्य हैं, धन्य हैं, शिन्ोंनें हठयोग के शवद्याशथथयों ंमें सवथप्रथम इस आसन को प्रवशतथत शकया। 'ॐ नमः परम ऋशषभ्यः' महशषथयों ंको नमस्कार है!

२४. चिासन

बहुत से नि लोग इस आसन को स्रिकों ंपर शिखाते हैं। छिो बचे्चे इस आसन को सरलतापूवथक कर सकते हैं; क्योंशंक उनका मेरुिण्ड बहुत लचीला होता है। ब्ड़ी आयु में िब अम्भस्थयााँ सुदृढ़ और अनम्य हो िाती हैं, तब मेरुिण्ड का मुड़ना कशठन हो िाता है। यह आसन चि की भााँशत होता है; अतः इसे चिासन का अथथगशभथत नाम शिया गया है। वास्तव में यह चि की अपेक्षा धनुष से अशधक शमलता-िुलता है।

प्रडवडि

ख़िे हो कर हाथों ंको ऊपर आकाि की ओर उठायें। िरीर को मोड़ते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकायें। िब आपके हाथ पीछे की ओर कूल्ों ंकी सीध में आ िायें, तब िााँगों ंको धीरे-धीरे घुिनों ंपर झुकायें। इससे आपको और अशधक झुक कर अपने हाथों ंसे भूशम को छूने में सहायता शमलेगी। िल्दी मत करें। सन्तुलन ठीक करके इसे धीरे-धीरे करें, अन्यथा शगरने का भय लगा रहता है। भूशम पर एक मोिा कम्बल शबछा कर उसके ऊपर इस आसन का अभ्यास करें। प्रारि में आप यह आसन िीवार के पाश्वथ में कर सकते हैं, अथवा आप अपने शमत्र से कहें शक वह आपके कूल्ों ंको दृढ़ता से पकड़े रखे और शफर आप झुकें।

इस आसन को करने की एक और शवशध है, िो वृद्ध लोगों ंके शलए उपयुक्त है। इसमें शगरने की आिंका शबलकुल नहीं ंरहती। पीठ के बल लेि िायें। पााँव के तलवे और हथेशलयााँ भूशम पर रखें। आपकी हथेशलयााँ आपके शिर के पाश्वथ में और कोहशनयााँ ऊपर की ओर होनी चाशहए। अब अपनी एश़ियों ंको भूशम पर हथेशलयों ंके पास लायें और अपने िरीर को ऊपर उठायें। इस प्रकार मेरुिण्ड को चिाकार मोड़ें। इसके शनरन्तर अभ्यास से मेरुिण्ड को अत्यशधक लचीला बनाया िा सकता है। मेरुिण्ड के लचीला होने का तात्पयथ है-सिा युवा बने रहना। शिस व्यम्भक्त का मेरुिण्ड अनम्य हो, वह प्रारि में अशधक-से-अशधक एक अधथवृत्त बना सकता है। िो सप्ताह के अभ्यास से समस्त कठोर अंग लचीले बन िायेंगे। इस आसन को करते समय आप अपने हाथों ंसे एश़ियों ंको पकड़ सकते हैं।

लाभ

इस आसन का अभ्यास करने वाले व्यम्भक्त का अपने ि रीर पर पूणथ शनयन्त्रण होता है। वह सूफ़ूशतथवान् और कायथकुिल हो िाता है और थोड़े समय में अशधक कायथ कर सकता है। इस आसन से िरीर के सभी अंगों ंको लाभ शमलता है। यशि आप िेर तक इस आसन को करने में असमथथ हो िायें, तो भूशम पर शचत लेि िायें और पुनः रीर को ऊपर उठायें। इस आसन में िब आप अपने को उठायें तो आपका िरीर हलका हो िायेगा। आपको तत्काल आत्मोल्लास प्राप्त होगा और आप सशिय कायथ करने में तत्पर हो िायेंगे। यशि सवाांगासन के अभ्यास के पिात् गरिन और कन्धों ंमें पी़िा अनुभव हो, तो तुरन्त कुछ शमनि तक इस आसन को कर लें। इससे पी़िा िूर हो िायेगी; क्योंशंक यह गरिन को पीछे की ओर झुकाता है। इस प्रकार यह सवाांगासन की शवपरीत-मुद्रा है। धनुरासन, िलभासन और भुिंगासन के अन्य सब लाभ इस आसन से प्राप्त होते हैं।

२५. िवासन

इस आसन से सभी मांसपेशियों, ं स्नायुओं ंआशि को शवश्राम शमलता है। यह आसन सब शियाओं ंके अन्त में करना चाशहए। यह अम्भन्तम आसन है। इसका िूसरा नाम मृतासन है।

प्रडवडि

एक नरम कम्बल शबछा लें और पीठ के बल शचत लेि िायें। हाथों ंको अपने िोनों ंओर भूशम पर रखें। िााँगों ंको पूणथतया सीधा फैला िें। एशियों ंको आपस में शमला लें; पर अंगूठों ंको अलग-अलग रखें। नेत्र बन्द करके धीरे-धीरे श्वास लें। समस्त मांसपेशियों, ं स्नायुओं, ं अंग-प्रत्यंगों ंआशि को ढीला छोड़ िें। ढीला करने की प्रशिया पैर के अंगूठों ं से प्रारि करके शपण्डशलयों ं की मांसपेशियों, ं पीठ, सीना, भुिाएाँ, हाथ, गरिन, मुाँह आशि की मांसपेशियों ंतक लायें। ध्यान रखें शक पेि के अंग, हृिय, छाती, मम्भस्तष्क भी शिशधत हो रहे हों। ं नाड़ी–िाल को भी शिशथल कर िें। अब ॐ ॐॐॐॐ का मानशसक िप करें।

आत्मा अथवा राम का ध्यान करें। सोयें मत। पन्दरह शमनि तक ध्यान करते रहें। आपको पूणथ िाम्भन्त, सहिता, शवश्राम और चैन की अनुभूशत होगी। आप सभी को इसमें आनन्द की प्राम्भप्त होगी। िब्द अपूणथ हैं। वे भावनाओं ंकी यथेष्ट अशभव्यम्भक्त नहीं ंकर सकते।

लाभ

िवासन में मुिा एवं ध्यान िोनों ंिाशमल होते हैं। इससे न केवल िरीर को, अशपतु मम्भस्तष्क एवं आत्मा को भी आराम शमलता है। इससे सुख, सुशवधा एवं आराम प्राप्त होता है। शिशथलता लाना मांसपेशियों ंके व्यायाम में महत्त्वपूणथ तत्त्व है। यह तो आप भली-भााँशत िानते हैं शक हलासन, सवाांगासन, पशिमोत्तानासन, धनुरासन एवं अधथ-मत्स्येन्द्रासन में पीठ की समस्त मांसपेशियााँ (Lettissimus Dorsi), कशिलंशकनी-पेिी (Psoasmagnus), चतुरस्रा-पेिी (Quadratus), अनुकण्डररका-पेिी (Lumborum), ऋिुपेिी (Rectus), उिरीय पेिी (Abdominis), प्रधान-वक्षीय अंसचि (Pectoralis major of the chest), शिशिरस्क पेिी (Biceps), शत्रशिरस्क-पेिी (Triceps), भुिाओं ंकी अंसछि-पेिी (Deltoid of the arm), िंघाओं ंकी अन्तःकोशच-पेिी (Sartorius) प्रचुर मात्रा में तनती तथा शसकुिती हैं। मांसपेशियों ंकी तीव्र शिया के समय चयापचय (Metabolism) में वृम्भद्ध होती है। चयापचय िरीर में होने वाला उपचयी (Anabolic) तथा अपचयी (Catabolic) पररवतथन–िरीर में घशित होने वाला शवघषथण तथा िारण- है। उपचयी पररवतथन रचनात्मक तथा अपचयी पररवतथन ध्वंसात्मक होता है। चयापचय-काल में मांसपेशियों ंके सभी ऊतकों ं(Tissue) को केशिकास्राव (Capillary oozing) से स्वच्छ ओषिशनत रक्त (Oxygenated blood) अथवा प्लाशवका (Plasma) प्राप्त होती है तथा प्रांगार-शिशारेय (Carbon-dioxide) को शिराओं ं(Veins) से हो कर िशक्षण हृियाशलन्द (Right auricle of the heart) में वापस लाया िाता है। इसे ऊतक-श्वसन (Tissue-respiration) कहते हैं। शिस प्रकार फेफड़ों ंमें ओषिन (Oxygen) तथा प्रांगार-शिशारेय (काबथन–डाइआक्साइड) की परस्पर अिला-बिली होती है, उसी प्रकार ऊतकों ंमें भी प्रांगार-शिशारेय तथा ओषिन की - अिला-बिली होती है। िरीर के अद्भुत शिथन तथा उसकी आन्तररक यन्त्रावली की कायथप्रणाली पर ध्यान िें। यह यन्त्र शकतना िोयथिनक है! क्या कोई वैज्ञाशनक एक भी परमाणु का, एक भी कोिाणु का अथवा िरीर के एक भी अंग का शनमाथण कर सकता है। इस अद्भुत िरीर-यन्त्र के स्रष्टा को करबद्ध नमस्कार करें। 'ॐ राम' का िप करें। िाम्भन्त में शनमग्न हो िायें। उनके प्रसाि vec H आपको सृशष्ट का समस्त रहस्य ज्ञात हो िायेगा।

शिन मांसपेशियों ंपर अशधक िोर पड़ता है, उन्हें शिशथल करने तथा आराम िेने की आवश्यकता होती है। एकमात्र िवासन ही उन्हें तत्काल शनपुणतापूवथक पूणथ शिशथलता तथा शवश्राम सुशनशित रूप से प्रिान करता है।

चतुथथ अध्याय

शवशवध आसन

२६. िानुिीषाथसन

प्रडवडि

बैठ िायें। बायीं ंएिी से मूलाधार-स्थान को िबाते हुए िायीं ंिााँग को पूरी फैला िें। इसे शबलकुल सीधी रखें और पैर को िोनों ंहाथों ंसे पक़ि लें। श्वास बाहर शनकालें, पेि को अन्दर ले िायें। धीरे-धीरे शिर को झुकायें और माथे से िायााँ घुिना स्पिथ करायें। इस मुिा को ५ से १० सेकण्ड तक रखें। धीरे-धीरे यह समय बढ़ाते िायें। शनरन्तर अभ्यास से आप इस आसन को आधा घण्िे तक कर सकते हैं।

शफर शिर को पूवथ सामान्य म्भस्थशत में ऊपर ले आयें और कुछ शमनि शवश्राम करें। पुनः यह आसन करें। इस प्रकार इस आसन को पााँच-छह बार करें। िमानुसार पाश्वथ बिलते रहें। अभ्यास करते समय गुिा की स्नायुओं ं को ऊपर की ओर रखें। यह अनुभव करें शक वीयथ–म्भक्त मम्भस्तष्क की ओर प्रवाशहत हो कर ओिौ–म्भक्त में पररणत हो रही है। आप अपने मम्भस्तष्क की भावना िम्भक्त का प्रयोग करें। िो इस आसन का अभ्यास करते हैं, उनके शलए पशिमोत्तानासन करना सरल हो िाता है।

एिी को मूलाधार पर ले िाने के स्थान dot 7 आप इसे िंघा पर भी रख सकते हैं। यह आसन पहले वाले से कुछ अशधक कशठन है। इस आसन को िौच आशि से शनवृत्त होने के बाि करना चाशहए।

लाभ

इस आसन से िठराशग्न तीव्र होती है तथा पाचन िम्भक्त को सहायता शमलती है। यह सूयथ-चि को उद्दीशपत करता है तथा ब्रह्मचयथ के पालन में सहायता प्रिान करता है। समस्त मूत्र-रोग िूर होते हैं। यह आसन आन्त्रिूल में बहुत उपयोगी है। इससे कुण्डशलनी िाग्रत होती है तथा सुस्ती और िुबथलता समाप्त हो िाती है। इस आसन को करने से आपको बहुत स्फूशतथ का अनुभव होगा। िााँगें िम्भक्तिाली हो िाती हैं। पशिमोत्तानासन में वशणथत शकये गये सारे अन्य लाभ इस आसन से भी प्राप्त होते हैं।

२७. तोलांगुलासन

इस आसन में तुला (तराज़ू) िैसी मुिा हो िाती है; इसशलए इसका नाम तोलांगुलासन है।

प्रडवडि

मत्स्यासन की भाँशत पद्मासन में लि िायें। हथेशलयों ंको शनतम्बों ंके नीचे रखें। यशि आपको हथेशलयों ंको शनतम्बों ंके नीचे रखना कशठन अनुभव होता हो, तो आप अनिुशमक रूप से झुक कर अपनी िोनों ंकोहशनयों ंके सहारे धीरे-धीरे शिक िायें। शिर और िरीर का ऊपरी भाग भूशम से ऊपर उठायें। अब पूरा िरीर शनतम्बों ंतथा प्रबाहुओं ंपर शिक िायेगा। ठिोी को सीने पर िबायें। यह िालन्धर-बन्ध है, िो शक इस आसन में शकया िा सकता है। शितनी िेर आराम से श्वास को रोक सकते हों, ं रोकें। तत्पिात् श्वास को धीरे-धीरे छोिें। इसे आप पाँच से तीस शमनि तक कर सकते हैं।

लाभ

इस आसन से उिरवायु िूर होता है। मेरुिण्ड बढ़ता तथा शवकशसत होता है। पेि के म्भंखंचने के कारण मल बृहिान्त्र से मलिाय की ओर धकेला िाता है। इस आसन से सीना पयाथप्त रूप से शवसृतृत होता है। कपोतवक्ष–िोष िूर हो िाता है तथा सीना शवाल और सुन्दर हो िाता है। इस आसन से पद्मासन के पूरे लाभ
प्राप्त होते हैं। पेशियों ंऔर भिुाओं ंकी स्नायुओं ंतथा प्रबाहुओं ंको अशधक मात्रा में रक्त प्राप्त होता है। अतएव वे म्भिक्तिाली हो िाती हैं।

२८. गभाथसन

इस आसन को करते समय गभथ-म्भस्थत बालक िैसी मिुा हो िाती है; इसशलए इसे गभाथसन कहते हैं।

प्रडवडि

आगे कुकु्किासन में वणथन शकये अनुसार, िोनों ंहाथों ंको िंघाओं ंतथा शपण्डशलयों ंके बीच में सशन्नशवष्ट करें। िोनों ंहाथों ंकी कोहशनयों ंको बाहर शनकालें। िाशहने हाथ से िाशहना कान और बायें हाथ से बायाँ कान पकि लें। आपको इस आसन का अम्भन्तम चरण बिी सावधानी से करना चाशहए; क्योंशंक हाथों ंसे कानों ंको पकिने की कोशिि करते समय आपके पीछे की ओर शगरने की आिंका रहती है। िरीर को शगरने से रोके रखने के शलए आपके पास कोई हाथ नहीं ंहोगा, आप शनरवलम्ब हो िायेंगे; शकनु्तु अभ्यास से आप धीरे-धीरे शनतम्बों ंपर िरीर का सनुतुलन रख सकते हैं। कुछ शिनों ंके अभ्यास के बाि आपका िरीर म्भस्थर हो िायेगा। यशि इस आसन को
करने में आपको कशठनाई प्रतीत हो, तो आप पद्मासन के शबना ही यह आसन कर सकते हैं। िंघाओं ंके पीछे से भिुाओं ंको शनकाल कर कान अथवा गरिन पकिें। इस शंकंशचत् पररवशतथत मिुा से िाँगें नीचे की ओर फैलेंगी। इस आसन में िो-तीन शमनि तक रहें और इसे पाँच बार करें।

लाभ

इस आसन को करने से पाचन िम्भक्त बढ़ती है, भूख तीव्र होती है और िौच खुल कर साफ होता है। अनेक आन्त्र-रोग िूर हो िाते हैं। हाथ और पैर सुदृढ़ हो िाते हैं।

२९. ससांगासन

प्रडवडि तरा् लाभ

ाााँगों ंको झुका कर पैरों ंके अ ाँगूठों ंऔर घुिनों ंके बल ख़िे हो ाायें। हथेशलयों ंको तलवों ंके पाश्वथ में रखें। पीठ को पूरी तरह चािाकार मिों तथा अपने शिर को भूशम की ओर झुकायें। हाथों ंको मत झुकायें। उन्ें सीधा रखें। यह आसन धनुरासनि-सा ही है। आप इसे उम्भित-मुिा में धनुरासन या चािासन कह सकते हैं। इस मुिा में धनुरासन के समूपूणथ लाभ प्राप्त होते हैं।

३०. शसंहासन

प्रडवडि तरा् लाभ

ािनों ंएशियों ंको अण्डकोष के नीचे या गुिा और अण्डकोष के बीच में रखें। बायीं ंएिी ाायीं ंओर तथा ाािथी एिी बायीं ंओर रहे। हाथों ंको ािंघाओं ंके बीच में रखें। मुँह खोल लें। यह रोगों ंका शवनिाक है। योगी लोग इसका अभ्यास करते हैं। इस आसन से बन्धों ंका अभ्यास भली प्रकार शकया ाा सकता है।

३१. कुकुििासन

संसूकृत में कुकुिि का अथथ मुरगा है। इस आसन के ाािप्रथन में कुकुिि-सी मुिा होती है।

प्रडवडि

प्रथम पद्मासन लगायें। ािोनों ंभुिाओं ंको एक-एक करके कोहनी के ािो तक शपण्डशलयों ंके बीच वाले स्थान में सशन्नशवष्ट करें। हथेशलयों ंको भूशम पर इस प्रकार रखें शक उँगशलयााँ सामने की ओर रहें। अब ािरीर को भूशम से ऊपर उठायें। पैरों ंका ताला कोहशनयों ंके ािो तक आना चाशहए। यशि आप पद्मासन में थोिा ऊपर उठें, तो हाथों ंको सशन्नशवष्ट करना सरल हो ााता है। स्थूल ािरीर वाले साधकों ंके शलए ािंघा और शपण्डशलयों ंके बीच में हाथ सशन्नशवष्ट करना कशठन होता है। शितनी ािेर तक इस आसन में रह सकें, रहें।

लाभ

पद्मासन के समूपूणथ लाभ इस आसन से अशधकतम मात्रा में प्राप्त हो सकते हैं। आलस्य ािूर होता है। नाशियााँ ािृढ़ होती हैं। भुिाओं ंकी शिशिरस्क पेशियों, ं कन्धों ंके अंसछि, बृहि् तथा लघु अंसचि आशि का भली-भााँशत शवकास होता है। इस आसन से वक्षस्थल शविाल तथा भुिाएँ प्रवशधथत होती हैं।

३२. गोरक्षासन

प्रडवडि

बैठ ाायें तथा पैरों ंको सामने की ओर इस प्रकार फैलायें शक तलवे एकि-ूसरे को भली प्रकार स्पिथ करते रहें। पैरों ंको घुिनों ंसे मिों तथा तलवों ंको पास-पास रखते हुए उन्ें (तलवों ंको) ािरीर की ओर लायें। एशियों ंको ऊरु-मूलों ंके पास रखें। अब ािरीर को ऊपर की ओर उठायें और मूलाधार-ााप्रि को एशियों ंपर रखें।

हाथों ंको घुिनों ंपर रखें। िायें हाथ से िायें घुिने को तथा बायें हाथ से बायें घुिने को फिथ की ओर िबायें। मेरुिण्ड सीधा रखें। नाशसका के अग्रभाग पर िेखें।

३३. कन्दपीि़ासन

प्रडवडि

यह आसन मोिी िंघाओं ंऔर शपण्डशलयों ंकी मांसपेशियों ंवालों ंके शलए कुछ कशठन है। पतले-िुबले लोग इसे बड़े सुन्दर ढंग से कर सकते हैं। एड़ियों ंऔर पैरों ंकी उँगशलयों ंको शमला कर भूशम पर बैठ िायें अथाथत् पैरों ंके तलवे एक-िूसरे के सामने हों।ं धीरे-धीरे पैरों ंको मोि़ कर एड़ियों ंको कन्द-स्थान पर तथा पैरों ंकी उँगशलयों ंको पीछे की ओर गुिा पर रखें। अब िरीर केवल िोनों ंघुिनों ंऔर पैरों ंके पाश्वों ंपर शिकेगा। हाथों ंको घुिनों ंपर रखें। सीधे बैठ िायें। इस आसन को करने की एक अन्य शवशध भी है। भूशम पर इस प्रकार बैठें शक पैरों ंके तलवे परस्पर शवपरीत शिशा में हों।ं वे िोनों ंआमने-सामने भी होने चाशहए। िोनों ंहाथों ंसे एक पैर की उँगशलयों ंको पकड़ कर पैर को धीरे-धीरे पेि पर लाने का प्रयत्न करें। इसी भाँशत िूसरा पैर भी पेि पर ले आयें। िब आप इस आसन को अलग-अलग पैरों ंसे करने लगें, तब आप इसे िोनों ंपैरों ंसे एक-साथ करने का प्रयत्न करें। इस आसन को धीरे-धीरे तथा बहुत सावधानी से करें। यशि इसे आप बलपूवथक िल्दी-िल्दी करेंगे तो आपकी िाँगों,ं घुिनों,ं उँगशलयों ंआशि में पीि़ा होगी। आसन पूणथ होने पर तलवे शभन्न शिशाओं ंमें होंगें और पैरों ंके पृष्ठ भाग एक-िूसरे के सामने होंगें।

लाभ

सब प्रकार के घुिनों ंके रोग, िाँगों ंका सम्भन्धवात, गृध्रसी और पैरों ंकी उँगशलयों ंकी गशठया (गाउि) ठीक हो िाते हैं। शपण्डशलयों ंऔर िाँगों ंकी स्नायुओं ंमें िम्भक्त-संचार होता है। स्थूल िरीर वाले व्यम्भक्तयों ंके शलए यह
आसन करना कशठन प्रतीत होता है।

३४. संकिासन

प्रशवशध

िायें पैर पर खड़े हो िायें। बायीं ंिाँग उठा कर उससे िायीं ंिाँग को लपेि लें। हाथों ंको घुिनों ंपर रखें। यह संकिासन है। गरुड़ासन-मुिा को भी इसी नाम से पुकारते हैं।

३५. योगासन

प्रडवडि

ियें पैर को बायीं ंिंघा पर और बायें पैर को ियीं ंिंघा पर रखें। तलवे ऊपर की ओर रहें। हाथों ंको अपनी बगल में भूशम पर रखें। हथेशलयों ंको उपररमुखी रखें। दृशष्ट को नाशसका के अग्रभाग पर केम्भन्द्रत करें तथा शचरकाल तक ध्यान लगायें।

३६. उत्किासन

प्रडवडि तऱ् लाभ

ख़िे हो ियें। पैरों ंको शमला कर रखें और हाथों ंको कूल्ों ंपर-एक हाथ एक ओर एक कूल्े पर तथा ूसिरा हाथ िूसरी ओर िूसरे कूल्े पर-रखें। शफर िरीर को धीरे-धीरे नीचे लायें। िरीर को नीचे लाते समय आपको कुछ कशठनाई अनुभव होगी। प्रारि में सहायता हेतु िोनों ंिरविाों ंके शकनारों ंको अपने कूल्ों ंकी बराबर ऊँचाई पर पक़ि सकते हैं और शफर उनके आश्रय से िरीर को नीचे लायें। आप कुरसी के िोनों ंपावों ंका भी आश्रय ले सकते हैं। िो व्यम्भक्त प्राणायाम करते हैं, वे इस आसन को ब्ि़ी आसानी से कर सकते हैं। इस आसन में अशधक बल की आवश्यकता नहीं ंहै। व्यम्भक्त को िरीर का सनुतुलन रखना सीखना चाशहए। अशत िुबला-पतला मनुष्य इस आसन को ब्ि़ी सुन्दरता से कर सकता है। िरीर को नीचे लाने में बहुत सिव है, आप सनुतुलन खो बैठें और आपका िरीर आगे-पीछे अथवा पावों ंकी ओर शहचकोले खाने लगे; शकनुतु कुछ शिनों ंके अभ्यास से आप मिुा को म्भस्थर रख सकेंगे। इस आसन को पूणथ रूप से करने पर पैरों ंकी उँगशलयों ंसे ले कर घुिनों ंतक आपकी िाँगें तथा शनतम्बों ंसे ले कर शिर तक िरीर के भाग भूशम से लम्ब रेखा में होंगें और आपकी िंघाएँ भूशम से समानान्तर रेखा में होंगी। प्रारि में िब आप इस आसन का अभ्यास करें तो आप कुरसी पर बैठ सकते हैं। रीर को कुरसी से िो या तीन इंच ऊपर उठाइए और सनुतुलन रखने का प्रयास कीशिए। कुछ शिनों ंके पिात् आप अपने शमत्र से कह कर चुपचाप कुरसी हिवा िें और सनुतुलन बनाये रखने का प्रयत्न करें। पैरों ंकी उँगशलयों ंके बल पर बैठें। िरीर का पूरा भार केवल उँगशलयों ंपर ही रहे। शनतम्ब एशियों ंको स्पिथ करें। इस आसन के करने से कशिवात िूर होता है। कलाई और पैरों ंकी उँगशलयाँ पुष्ट होती हैं। यह श्लीपि-रोग के शलए बहुत लाभिायी है। आप िरीर को और भी अशधक नीचे ला सकते हैं। इस आसन का उपयोग वम्भस्तशिया के शलए शकया िाता है।

३७. ज्येशष्टकासन

प्रडवडि

यह िवासन की भाँशत शवश्राम करने का आसन है। इसे भी समस्त आसनों ंके अन्त में करना चाशहए। यह िवासनि्-सा ही है। इस आसन में हाथ अपने शिर के िोनों ंओर भूशम पर रखे िाते हैं, िब शक िवासन में हाथ पाश्वथ में रखे िाते हैं।

३८. ओिसन

प्रडवडि तऱ् लाभ

पिे तथा छाती के बल भूशम पर लेि िायें। इसमें आपके हाथ पाश्वथ में तथा हथेशलयााँ भूशम की ओर होंगी। रीर को अच्छी तरह से फैलायें। यह िवासन से शवपरीत मुिा है; परन्तु इसके लाभ वही हैं। कुछ िेर तक अपना िायााँ गाल और कुछ िेर तक बायााँ गाल भूशम पर रखें।

३९. ऊर्ध्थपिासन

यह 'उत्तानपिासन' का िूसरा नाम है। शनिेिों के शलए हलासन का शववरण िेखें।

४०. उष्टरासन

प्रडवडि तर् लाभ

नीचे मुाँह करके भूशम पर लेि िायें। िााँगों को मोड़ कर िंघाओं पर रखें और हाथों से पैरों के अाँगूठों अथवा गुल्फों को पकड़ें। शिर को थोड़ा ऊपर उठा सकते हैं। यह भी धनुरासन के समान है; शकन्तु इस आसन में िंघाएाँ भूशम पर रखी िाती हैं। धनुरासन और िलभासन के लाभ इस आसन से शमल सकते हैं।

४१. मकरासन

प्रशवशध

िओसन की भााँशत मुाँह नीचे करके भूशम पर लेि िायें। हाथों से शिर को पकड़ लें।

४२. भिासन प्रशवशध तथा लाभ

आराम से बैठ िायें। िरीर को सीधा तना हुआ रखें। िोनों एशड़यों को मूलाधार की बगलों में अथवा गुिा पर दृढ़ता से िबायें। दृशष्ट को नाशसकाग्रभाग पर रखें। इस आसन से समस्त रोग एवं शवष-प्रभाव िूर हो िाते हैं।

४३. वृशिकासन

प्रडवडि तर् लाभ

िो लोग िीषाथसन तथा हस्तवृक्षासन को काफी िेर तक कर सकते हैं, वे इस आसन के शलए चेष्टा कर सकते हैं। इस आसन में आप हाथ और कोहशनयों को भूशम पर रखें। प्रारम्भ में इस आसन का अभ्यास िीवार के सहारे करें। अब िााँगों को िीवार पर िाल िें और शफर पााँवों को िीवार से िो इंच िूर करके सन्तुलन बनाये रखने का प्रयत्न करें। कुछ शिन तक इस प्रकार से अभ्यास कर िब आप सन्तुलन रखने लग िायें, तब िनैः-िनैः िााँगों

को घुिनों ंपर और कूल्ों ंको पीठ की ओर झुकायें और पैरों ंके तलवों ंअथवा उँगशलयों ंको अपने शिर पर रखें। ीषिथ, चि और धनुर्-आसनों ंके सारे लाभ आपको इस आसन से अशधक मात्रा में प्राप्त होंगें।

४४. योगशनािसन

प्रडवडि

विासन की भााँशत लेि ाायें। स्थूलकाय व्यम्भक्त इस आसन को नहीं ंकर सकते; अतः उन्ें इसकी चेष्टा नहीं ंकरनी चाशहए। ाााँगें पक़ि कर पैरों ंको गरिन या शिर के नीचे ाम ाें। शफर धीरे-धीरे शनतम्बों ंको उठायें। हथेशलयों ंको शनतम्बों ंया कूल्ों ंके नीचे भूशम पर शिका ाें।

४५. अधथ-पाािसन

प्रशवशध

भूशम पर बैठ कर ाायीं ंएड़ी ाायें शनतम्ब के पास और बायााँ गुल्फ बायें घुिने पर रखें। हाथों ंको शनतम्बों ं से कुछ इंच की ाूरी पर भूशम पर रखें। इसी प्रकार यह आसन ाूसरी ाााँग से भी करें।

४६. कोशकलासन

प्रडवडि

समासन अथवा शसद्धासन में बैठें। हाथों ंको बाहुकक्षों ंमें दृढ़ता से रखें। अब कोहशनयााँ एक-सीध में हो िायेंगी। धीरे-धीरे झुकें और कोहशनयों ंको अपने सामने की भूशम पर ाेकें। सम्पूणथ ाारीर का भार ाोनों ंशनतम्बों ं और कोहशनयों ंपर रहेगा। यह आसन एक कम्बल पर करें, अन्यथा कोहशनयों ंको चोि पहुाँचेगी।

४७. कणथपीडासन

प्रडवडि

हाथों ंको पीछे की ओर भूशम पर रख कर हलासन करें। अब धीरे-धीरे घुिनों ंपर ाााँगों ंको मोड़ें तथा घुिनों ंको कन्धों ंसे स्पिथ करायें। इस आसन में घुिनों ंसे ले कर उँगशलयों ंतक ाााँगें भूशम के समानान्तर रहेंगी।

४८. वातायनासन

प्रडवडि

सीधे ख़िे हो ियें। ियााँ पैर पक़ि लें तथा उसकी ए़िी को दृढ़ता से िंघा के मूल में अथवा िननेम्भन्द्रय के मूल पर रख कर एक िााँग पर ख़िे हो ियें। धीरे-धीरे बायीं ंिााँग झुका कर ियें घुिने से भूशम को स्पिथ करें। यह वातायनासन है।

४९. पयांकासन

साधारण सुप्त-वज्रासन को इस नाम से भी पुकारा िाता है। सुप्त-वज्रासन का वणथन अन्यत्र शकया गया है।

५०. मृतासन

यह िवासन का िूसरा नाम है। इसके शलए शिनिे अन्यत्र िेखें।

शविेष शिनिे

(१) आसनों ंका अभ्यास एक अच्छे हवािार, स्वच्छ कमरे में करना चाशहए िहााँ िुद्ध तािी वायु की शनबाथध गशत हो। कमरे का फिथ समतल हो। नशियों ंके रेतीले पृष्ठतल पर, खुले हुए हवािार स्थानों ंपर तथा समुद्री तिों ंपर भी आसनों ंका अभ्यास शकया िा सकता है। यशि आप कमरे में आसनों ंका अभ्यास करते हैं तो ध्यान रखें शक कमरा इतना भरा हुआ नहीं ंहो शक शिसमें आप स्वच्छन्द रूप से हाथ-पैर और िरीर को न शहला-िुला सकें।

(२) आसन प्रातःकाल खाली पेि अथवा भोिन करने के कम-से-कम तीन घण्टे बाि करने चाशहए। प्रातःकाल आसनों ंके शलए सवाथशधक उपयुक्त समय है।

(३) प्रातः चार बिे सो कर उठते ही िप और ध्यान आशि करना सिैव अच्छा होता है। इस समय मन पूणथतया िान्त एवं स्फूतथ रहता है। इस समय आप ब़िी सरलता से ध्यानिील शचत्त-वृशत्त को अपना सकते हैं। ध्यान अशधक महत्त्वपूणथ है। प्रातःकाल शबस्तर से उठने पर मन स्वच्छ से्लेि की भााँशत होता है, वह सांसाररक शवचारों ंसे मुक्त रहता है; अतः इस समय शबना शकसी प्रयत्न अथवा संघषथ के ही मन ध्यान-म्भस्थशत में प्रवेि कर िाता है।

(४) अशधकांि लोग प्रातःकाल के अपने अमूल्य समय को अकारण ही नष्ट कर िेते हैं। ये लोग आधा घण्टा मल-त्याग में तथा आधा घण्टा िन्त-धावन में लगा िेते हैं; अतः उनके ध्यान में बैठने के पूवथ ही सूयथ शनकल आता है। यह बुरी आित है। साधकों ंको पााँच शमनि में मलोत्सगथ से शनवृत्त हो िाना चाशहए। िूसरे पााँच शमनि में अपने िााँत साफ कर लेने चाशहए। यशि आपको मलावरोध की शिकायत हो तो शबस्तर से उठने के बाि तत्काल ही पााँच शमनि तक िलभासन, भुिंगासन और धनुरासन का शक्षप्र अभ्यास करें। यशि आप शिन में शवलम्ब से मल-त्याग करने के अभ्यस्त हैं तो आप ऐसा आसन, प्राणायाम, िप और ध्यान के बाि कर सकते हैं।

(५) प्रातः चार बिे उठें। मल-मूत्र त्याग करें। अपना मुाँह धोयें। इसके बाि अपने आसन, प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास करें। यह क्रम लाभिायक है। यशि आप प्रातः ४ बिे से ६ बिे के बीच ध्यान करने के शलए शविेष रूप से उत्सुक हों ंतो आप १० से १५ शमनि तक िीषाथसन करके ध्यान के शलए बैठ सकते हैं। ध्यान की

समाम्भप्त पर आप अन्य आसन कर सकते हैं। यशि आप प्रातः िल्दी िौचाशि से शनवृत्त होने के अभ्यस्त नहीं ंहैं, तो आप िौचाशि से शनवृत्त होने के पूवथ भी आसनों ंका अभ्यास कर सकते हैं। आसन और ध्यान के बाि आप िौचालय िा सकते हैं। उस समय िौच भी साफ होगा।

(६) शिन्हें िीणथ मलावरोध हो, वे गणेि-शिया कर सकते हैं। साबुन या तेल से शचकनी की गयी मध्यमा उँगली मलािय में िाल कर मल शनकालने की शिया गणेि-शिया कहलाती है। कभी-कभी भरे पेट को ररक्त करने के शलए वम्भस्त-शिया भी लाभप्रि होती है।

(७) भूशम पर एक कम्बल शबछा िें और उस पर आसनों ंका अभ्यास करें। िीषाथसन तथा उसके शवशभन्न प्रकारों ंका अभ्यास करने के शलए तशकया या चौहरा कम्बल उपयोग में लायें।

(८) आसन करते समय लाँगोटी या कौपीन पहनें। आप िरीर पर बशनयान धारण कर सकते हैं।

(९) आसन करते समय चश्मा (उपनेत्र) न पहनें। चश्मा पहने रहने पर उसके टूटने तथा उससे आँख में चोट लगने की आिंका रहती है।

(१०) िो साधक अशधक समय तक िीषाथसन आशि का अभ्यास करते हैं, उन्हें आसन की समाम्भप्त पर अल्पाहार लेना अथवा एक प्याला िूध पीना चाशहए।

(११) यशि आप अकेले िीषाथसन करने में ही आधा घण्टा या अशधक समय लगा सकते हों ंतो अन्य आसनों ंका समय कम कर िें।

(१२) आपको शनयशमत रूप से अभ्यास करना चाशहए। मनमौिी ढंग से आसन करने वाले व्यम्भक्त को कोई लाभ नहीं ंहोता है।

"डमताहारं डवना यसु्तु योगारम्भं तु कारयेत्।
महारोगो भवेत्तस्य डकंडचद् योगो न डसध्यडत ।।"

(घेरण्डसंशहता)

िो शमताहार न करके योगारि करता है, उसको कुछ भी योग शसद्ध नहीं ंहोता है और उसमें नाना रोग उत्पन्न होते हैं।

(१३) आसनों ंका अभ्यास आरि करने से पूवथ, राशत्र को सोते समय एक या िो ग्राम वमथ सैण्टोशनन पाउिर की खुराक तथा प्रातः उठ कर िो औंस अरण्डी का तेल ले लें। तेल को शपपरशमन्ट के पानी, चाय या काली शमचथ के पानी में शमला कर पीयें। यशि आपको पसन्द हो तो केवल तेल ही पी सकते हैं। योगाभ्यास करने से पूवथ आँतों ंका भली प्रकार साफ होना आवश्यक है।

(१४) प्रारि में आसन कम-से-कम समय तक करें; शफर धीरे-धीरे समय को बढ़ायें। शितनी िेर तक आसन-मुद्रा को सुशवधापूवथक म्भस्थर रख सकते vec RT , उतनी िेर तक आसन करें।

(१५) आसन अष्टांगयोग का तृतीय अंग है। आसन में भली प्रकार म्भस्थर होने के पिात् ही आप प्राणायाम से लाभाम्भित हो सकते हैं।

(१६) आसन और प्राणायाम के अभ्यास के साथ यशि िप भी शकया िाये तो इससे अशधकतम लाभ होता है।

(१७) यशि भवन की नीवं पक्की नहीं िाली गयी तो ऊपर की बनायी हुई इमारत िीघ्र शगर िायेगी। इसी प्रकार यशि योग के साधक ने आसन पर शविय प्राप्त नहीं की तो वह योगाभ्यास के अपने उच्चतर मागथ में सफलतापूवथक आगे नहीं बढ़ सकता।

(१८) आसनों से अशधकतम लाभ प्राप्त करने के शलए शनयशमत रूप से अभ्यास करना अत्यावश्यक है। साधारणतया लोग प्राररि में िो महीने तक तो ब़िी रुशच और समुत्साह से आसनों का अभ्यास करते हैं; शफर अभ्यास करना छोड़ िेते हैं। यह ब़िी भारी भूल है। वे चाहते हैं शक यौशगक शिक्षक सिा उनके पास रहें। उनमें स्त्री-सुलभ पराशश्रत रहने की मनोवृशत्त होती है। वे आलसी, शनम्भिय एवं सुस्त होते हैं।

(१९) जिमनेशियम में खेले िाने वाले खेल ब़िे माँहगे हो गये हैं। िाल, रैकि, गेंि तथा पम्प बार-बार खरीिने प़िते हैं। आसनों के अभ्यास के शलए कुछ भी व्यय नहीं करना प़िता।

(२०) िारीररक व्यायाम प्राण को बाहर खीचंते हैं। आसन प्राण को भीतर खीचंते हैं और उसका सारे रीर और शवशभन्न संस्थानों में सम शवभािन कर िेते हैं। आसन न केवल िारीररक अशपतु आध्याम्भत्मक उिान भी करते हैं; क्योंशक इनसे मूलाधार चि में सोयी हुई कुण्डशलनी िम्भक्त िाग्रत होती है। यह पतंशिल महशषथ के अष्टांग रियोग का तृतीय अंग है। शविेष प्रकार के आसन के अभ्यास से शविेष रोग का शनवारण होता है।

(२१) आसन केवल िारीररक व्यायाम मात्र ही नहीं हैं; बम्भल्क इनमें कुछ और शविेषता भी है। इनका आध्याम्भत्मक आधार है। इम्भन्द्रयों, मन और िरीर को शनयम्भन्त्रत करने में इनसे अत्यशधक योग शमलता है। इनसे रीरिुम्भद्ध और नािीिुम्भद्ध होती है तथा कुण्डशलनी िाग्रत होती है िो साधक को आनन्द, िम्भक्त और योग-समाशध प्रिान करती है। यशि आप िण्ड-बैठक (केवल िारीररक व्यायाम) प्रशतशिन ५०० बार अथवा समानान्तर छड़ों पर चलने वाला व्यायाम प्रशतशिन ५० बार करके पाँच वषों तक अभ्याप्त करें तब भी इससे इस रहस्यमयी म्भक्त, कुण्डशलनी को िाग्रत नहीं कर सकेंगे। क्या अब आपने साधारण िारीररक व्यायाम और आसनों के व्यायाम के अन्तर को िान शलया ?

(२२) म्भस्त्रयों को भी आसनों का अभ्यास करना चाशहए। इससे उनसे स्वस्थ तथा बलवान् सन्तान उत्पन्न होगी। यशि माताएँ स्वस्थ एवं बलवती होंगी तो शनिय ही उनके बच्चे भी स्वस्थ और बलवान् होंगे। नवयुवशतयों के पुनरुिान का तात्पयथ है अम्भखल शवश्व का पुनरुिान। यशि म्भस्त्रयाँ रुशच एवं ध्यान के साथ शनयमपूवथक आसनों का अभ्यास करें तो इसमें सन्देह नहीं शक उनके स्वास्थ्य एवं िीवनिम्भक्त में अि्भुत वृम्भद्ध होगी। आिा है शक वे मेरी हाशिथक प्राथथना को धैयथपूवथक सुन कर इन यौशगक पाठों को पढ़ते ही यौशगक आसनों का अभ्यास आरि कर िेंगी। वे नव-मशहला शिक्षाथी धन्य हैं िो योग के मागथ पर चलती हैं। योशगनी मशहलाओं से उत्पन्न हुई सन्तान भी योगी ही होगी।

(२३) योगासनों के साथ-साथ िप और प्राणायाम भी चलने चाशहए। तभी िा कर यथाथथ योग होता है।

(२४) प्राररि में आप कुछ आसनों को पूणथ रूप से नहीं कर पायेंगे। शनयशमत अभ्यास से पूणथता आ िायेगी। इसके शलए धैयथ और अध्यवसाय की, सच्चाई और तत्परता की आवश्यकता है।

(२५) ीषथ, सवाांग, पशिमोत्तान, धनुर् और मयूर आसनों ंका अच्छा संघिन होता है। ीषथ, सवाांग और पशिमोत्तान त्रयासन हैं। यशि आपके पास समय नहीं ंहै तो आप आसनों ंकी संख्या को कम कर सकते हैं। यह आसन-त्रय करने से ही आपको अन्य आसनों ंके गुण तथा लाभ प्राप्त हो ायेंगे।

(२६) िप तथा ध्यान के शलए चार आसन शनधाथररत हैं। ये हैं पद्म, शसद्ध, स्वम्भस्तक और सुखासन। अशधकांलोगों ंके शलए पद्मासन सवथश्रेष्ठ है। ो ब्रह्मचयथ का पालन करना चाहते हैं, उन्हें शसद्धासन का अभ्यास करना चाशहए।

(२७) आसनों ंको कभी न बिलें। एक कुलक बना लें और उसका दृढ़ता से अभ्यास करें। यशि आप एक आसन-कुलक को आि और ूसरे को कल करते हैं, तो इस प्रकार के आसनों ंके करने से आपको शविेष लाभ नहीं ंहोगा।

(२८) आप आसनों ंमें शितना म्भस्थर रहेंगे, उतना ही अशधक आप अपना ध्यान केम्भन्द्रत तथा मन को एकाग्र कर सकेंगे। आप म्भस्थर आसन के शबना ध्यान भली प्रकार नहीं ंकर सकते।

(२९) सम्पूणथ अभ्यास-काल में आपको अपनी सहि बुम्भद्ध का सिैव उपयोग करना चाशहए। यशि आपको एक प्रकार का भोिन अनुकूल न पड़े तो भली प्रकार शवचार कर अथवा अपने गुरु से परामिथ करके उसे बिल िें। यशि कोई शविेष आसन अनुकूल न पड़े, तो अन्य आसन चुन लेना चाशहए। इसे युम्भक्त कहते हैं। िहााँ युम्भक्त है, वहााँ शसम्भद्ध, भुम्भक्त और मुम्भक्त हैं।

(३०) यशि आप शकसी शविेष आसन को पूणथ सन्तोषप्रि ढंग से न कर सकें, तो शनरा मत हों। ं िहााँ चाह है, वहााँ राह है। हथेली पर िही नहीं ंिमता। ब्रूस और मकड़ी की कहानी याि रखें और पुनः-पुनः अभ्यास करें। शनरन्तर अभ्यास से सब-कुछ ठीक हो ायेगा।

(३१) कुण्डशलनी ाग्रत हुए शबना समाशध अथवा परम चेतनावस्था की म्भस्थशत सिंभव नहीं ंहै। कुण्डशलनी कई प्रकार से ाग्रत की ा सकती है, उिाहरणाथथ आसन, मुद्रा, बन्ध, प्राणायाम, भम्भक्त, गुरु-कृपा, िप, म्भिक्तिाली शवश्लेषणात्मक संकल्प–म्भक्त तथा शवचार–म्भक्त। ो लोग कुण्डशलनी ाग्रत करने की चेष्टा करें, उनमें मन, वाणी और कमथ की पूणथ िुम्भद्ध होनी चाशहए। उनको मानशसक और िारीररक ब्रह्मचयथ रखना चाशहए। तभी वे समाशध के लाभ प्राप्त कर सकते हैं। कुण्डशलनी ाग्रत होने पर पुराने संस्कार नष्ट हो ाते हैं और अज्ञानता-रूपी हृिय-ग्रम्भन्थ शछन्न-शभन्न हो ाती है। व्यम्भक्त अन्ततः संसार-चि (िन्म-मरण) से मुक्त हो कर अमर सम्भच्चिानन्द-म्भस्थशत को प्राप्त कर लेता है।

(३२) आसनों ंके अभ्यास में लघु कुिक (श्वास को रोकना) से आसनों ंकी प्रभावोत्पािकता में वृम्भद्ध होती है तथा योगाभ्यास करने वाले व्यम्भक्त को अशधक िम्भक्त एवं क्षमता प्राप्त होती है।

(३३) ापक आसनों ंके अभ्यास-काल में अपना मन्त्र िप कर सकते हैं। िब आप छह मास तक मन्त्रोच्चारण करते रहेंगे तो आपकी एक आित बन ायेगी और संस्कारों ंके प्रभाव से आप स्वतः ही आसन करते समय भी शनबाथध रूप से िप करते रहेंगे। इसमें कोई कशठनाई नहीं ंहोगी। व्यापारी गण, शिनको बहुत कम समय शमलता है, आसनों ंके मध्य िप कर सकते हैं। यह कुछ ऐसा है िैसा शक एक पिर फेंकने से चार फल प्राप्त करना। इससे आपको कई शसम्भद्धयााँ प्राप्त होंगी।

(३४) िो लोग िीषाथसन और उसके शवशभन्न प्रकारों ंका अभ्यास करते हैं, उन्ें आसन समाप्त करने के बाि अल्पाहार, एक प्याला िूध या फलों ंका रस पी लेना चाशहए। पयाथप्त िेर तक अभ्यास करने वालों ंके शलए उपाहार परम आवश्यक है। उन्ें दृढ़ता के साथ ब्रह्मचयथव्रत का पालन करना चाशहए।

(३५) प्रत्येक साधक को अपनी प्रकृशत, क्षमता, सुशवधा, अवकाि तथा आवश्यकतानुसार कुछ आसनों ं को अभ्यास हेतु चुन लेना चाशहए।

(३६) यह उशचत है शक योग के साधक मल-त्याग के पिात् समस्त आसन करें। यशि आपको अपराह्न अथवा सायंकाल में ही िौचिुम्भद्ध की आित हो तो शकसी प्रकार इस आित को बिल िेना चाशहए। प्रशतशिन प्रातःकाल शबस्तर से उठते ही एक बार िौच साफ होना चाशहए। प्रातः ४ बिे शनयम से थोिा समय के शलए एक बार िौचालय में िा कर बैठें। हो सकता है शक कुछ शिन तक आप उस समय मल-त्याग न कर सकें; शकन्तु कुछ समय बाि आपको शनयशमत रूप से िौच साफ होने लगेगा और आपकी एक आित बन िायेगी। योगी िन तुरन्त शकसी भी पुरानी आित को छोि कर नयी आित िाल सकते हैं। राशत्र को सोते समय और प्रातः उठते ही ठण्ढा अथवा मन्दोष्ण िल शपयें। भोिन भी शनयशमत तथा व्यवम्भस्थत करें। प्रातः उठते ही आप पहले ध्यान करें; शफर आसन कर सकते हैं।

(३७) यशि आप अपने भोिन, आसन और ध्यान के शवषय में सावधान रहें तो थोिा समय में ही आपके नेत्र सुन्दर तथा चमकीले, वणथ सुन्दर तथा शचत्त िान्त होगा। हठयोग साधकों ंको सौन्दयथ, स्वास्थ्य, िम्भक्त, शचरायु आशि की प्राम्भप्त कराता है।

(३८) अनावश्यक शचन्ताओं ंसे बचते रहना चाशहए। परेिान नहीं ंहोना चाशहए। शचम्भन्तत नहीं ंहोना चाशहए। सुस्त मत बनें तथा अपना समय नष्ट मत करें। यशि आपकी उन्नशत में िेर लगे, तो अपने को परेिान मत करें, िाम्भन्त से प्रतीक्षा करें। यशि आपमें हाशिथक भावना है, तो शनिय ही आपको सफलता शमलेगी।

(३९) अपनी साधना में एक भी शिन न चूकें।

(४०) िरीर को अनावश्यक मत शहलायें। िरीर को बार-बार शहलाने से मन भी शवक्षुब्ध हो िाता है। िरीर को थोिी-थोिी िेर बाि मत खुिलायें। आसन चट्टान की भाँशत दृढ़ होना चाशहए।

(४१) श्वास धीरे-धीरे लें। स्थान बार-बार मत बिलें। प्रशतशिन एक समय में एक ही स्थान पर बैठें। अपने गुरु िारा बताये अनुसार उपयुक्त मनोवृशत्त बनायें।

(४२) सांसाररक वासना, शिसका शक शनमाथण गत सैकिों ंिीवनों ंके अभ्यास से हुआ है, कभी नष्ट नहीं ं होती। इसका शवनाि केवल शचरकाल तक योगाभ्यास करते से ही हो सकता है।

(४३) शसम्भद्धयों ंकी कभी परवाह मत करें। उनसे शनषठुरतापूवथक िूर रहें। उनसे आपका पतन होगा।

(४४) यम और शनयम योग के आधार हैं। इनमें पूणथ रूप से म्भस्थर हो िाने पर समाशध स्वतः ही लग िायेगी।

(४५) मन के साथ उिारता नहीं ंबरतनी चाशहए। यशि आि मन को एक शवलास-वसुतु िेंगे, तो वह कल िो की माँग करेगा। इस प्रकार प्रशतशिन शवलास-वसुतुओं ंकी संख्या बढ़ती िायेगी। मन की िशा अशधक लाि-प्यार में शबगिे हुए बच्चे के समान हो िायेगी। कहावत भी है, 'िण्ड से बचाना बच्चे को शबगािना है।' यही बात मन पर भी

लागू होती है। मन बच्चे से भी अशधक बुरा है। आपको प्रत्येक गिीर भूल के शलए मन को व्रत (उपवास) आशि के िारा िम्भण्डत करना होगा। महात्मा गान्धी ऐसा ही शकया करते थे; अतः वे िुद्ध हो गये। उन्होंने अपनी इच्छा–म्भक्त को िुद्ध, बलवान् और अप्रशतरोध्य बना शलया था। अपने अंगों ंको उनके उपयुक्त स्थानों ंपर रखें। इन्हें इंच-भर भी मत शहलने िें। अभ्यास से शचत्त को एकाग्र बनायें।

(४६) यशि आप अपने िोषों ंपर सावधानी से दृशष्ट रखें तथा यशि आपमें हाशिथक भाव हैं और यशि आप संघषथ करें, तो ये िोष कभी-न-कभी नष्ट हो िायेंगे। मशलनताओं ंको एक-एक करके, थोिा-थोिा करके पूणथतया नष्ट कर िें।

(४७) मुँह के िारा िल पी कर पेट और छोटी आँतों ंमें ले िायें और शफर इसे तुरन्त एनीमे की भाँशत मल-िार से बाहर शनकाल िें। हठयोग में इसे िंखप्रक्षालन-शिया कहते हैं। मल–िार के िारा शसगरेट का धुआँ तक बाहर शनकाला िा सकता है। शकम्भष्कन्धा के ब्रह्मचारी िेिुनाथ िी इसे करते थे। वाराणसी के योगी शत्रशलंग स्वामी खिप्रक्षालन में अशत–िक्ष थे। िंखप्रक्षालन में नौशल और बम्भस्त शियाओं ंकी सहायता अपेशक्षत है। हाशिथक भावना से अभ्यास करने वालों ंके शलए योग-मागथ में कशठनाई शबलकुल नहीं ंहै।

(४८) मुँह या नाशसका िारा एक लीटर पानी पी लें और उसे २० सेकण्ड तक रोके रखें। शफर धीरे-धीरे बाहर शनकाल िें। यह कुंिर-शिया या कुंिर-योग कहलाता है। यह
आमािय को साफ करने की प्रशिया है। यह पेट के शलए शनमूथल्य मृिु शवरेचक का काम करती है। पेट में शितनी शवकृत सामग्री सि रही होगी, वह शनकल िायेगी। आपको शफर पेट का कोई रोग नहीं ंहोगा। इसे कभी-कभी करें। इसे आित मत बनायें। यह एक हठयोग-शिया है।

(४९) लोग शनःस्वाथथ सेवा िारा मल तथा उपासना िारा शवक्षेप िूर नहीं ंकरना चाहते, वे तुरन्त कुण्डशलनी को िाग्रत करने तथा ब्रह्माकार-वृशत्त को शवकशसत करने को कूि पड़ते हैं। इससे वे अपनी टाँगें तोड़ बैठते हैं। सेवा और उपासना करें, पुरुषाथथ करें; शफर ज्ञान या मोक्ष स्वतः ही प्राप्त हो िायेगा, कुण्डशलनी स्वयं ही िाग्रत हो िायेगी।

(५०) व्यम्भक्त एक-साथ १३ घण्टे शबना शहले-िुले एक आसन में बैठ सकता है, शफर भी वह कामनाओं ंसे पररपूणथ हो सकता है। यह सरकस के करतब या नट की कलाबािी की भाँशत एक िारीररक व्यायाम है। कोई मनुष्य शबना नेत्र बन्द शकये, शबना पुतली फेरे, शबना पलक झपकाये तीन घण्टे तक त्राटक कर लेता है; शफर भी वह इच्छाओं ंएवं अहंभाव से पूणथ रहता है। यह भी एक िूसरे प्रकार का िारीररक व्यायाम है। इसका आध्याम्भत्मकता से कोई सम्बन्ध नहीं ंहै। इस प्रकार का अभ्यास करने वालों ंको िो िेखते हैं, वे धोखे में आ िाते हैं। चालीस शिन तक उपवास करना भी भौशतक िरीर का एक अन्य प्रकार का प्रशिक्षण है।

(५१) युवावस्था में ही आध्याम्भत्मकता का बीि बोयें। अपने वीयथ को नष्ट मत करें। इम्भन्द्रय और मन को अनुिाशसत करें। साधना करें। शचत्त एकाग्र करें, अपने-आपको िुद्ध करें, ध्यान करें, सेवा करें, प्रेम करें, सबके साथ करुणा-भाव रखें और आत्म-साक्षात्कार करें। वृद्ध होने पर आप शचन्ता और मृत्यु के भय से मुक्त रहेंगे। वृद्धावस्था में शकसी तरह की कठोर साधना करना बड़ा कशठन है; अतएव शकिोरावस्था में ही सचेत हो िायें।

(५२) सांसाररक मामलों ंके शवषय में अशधक सोच-शवचार मत करें। कतथव्य-पालन के शलए शितना आवश्यक हो, उतना ही सोचें। अपना कतथव्य करें और िेष ईश्वर पर छोड़ िें।

(५३) थोड़े ही समय में आप शविेष प्रकार की साधना से शवशिष्ट लाभ प्राप्त होता अनुभव करेंगे।

(५४) िप और ध्यान प्रारि करने से पूवथ आसनों ंका अभ्यास अशत-सुन्दर और सहायक होता है। इससे रीर एवं मन का आलस्य और तन्द्रापन िूर होता है। यह मन को म्भस्थर कर, उसमें नयी िम्भक्त और िाम्भन्त प्रिान करता है।

(५५) केवल नौशल और उशियान आपको मोक्ष नहीं ंिे सकते। ये केवल स्वास्थ्य को सुन्दर रखने के साधन मात्र हैं। इन्हें ही अपना परम लक्ष्य मत समझ बैठें। िीवन का परमाथथ आत्म-साक्षात्कार है। शचत्त को िुद्ध करें, धारणा और ध्यान करें।

(५६) आपके अन्दर ज्ञान के शलए तथा योगी अथवा ज्ञानी होने के शलए समस्त उपािान हैं। अभ्यास करें। आत्म-शवकास करें, अपना अशधकार बतायें और आत्म-साक्षात्कार करें।

(५७) यशि कोई व्यम्भक्त िीवन में उन्नशत करना चाहता है, तो उसे िूआ, मद्यपान, अत्यशधक शनिा, आलस्य, िोध, अकमथण्यता और िीघथसूत्रता छोड़ िेने चाशहए।

(५८) िब आपका आध्याम्भत्मक अभ्यास बहुत आगे बढ़ िाये, तब आपको २४ घण्टे के शलए लगातार कठोरता से मौन-व्रत का पालन करना चाशहए। यह कुछ महीनों ंतक चालू रहना चाशहए।

(५९) खान-पान, शनिा और अन्य सभी बातों ंमें संयम करें। मध्यम मागथ अपनाना सिैव अच्छा एवं सुरशक्षत रहता है। स्वशणथम मध्यम मागथ का पालन करें, तब आप िीघ्र ही योगी बन सकेंगे।

(६०) सिाचार, सशिचार और सत्संग योगाभ्यास-काल में आवश्यक हैं।

(६१) सभी प्रकार के अम्ल, तीव्र और तीक्ष्ण भोिन छोड़ने, िूध और रस पीने में आनन्द लेने, ब्रह्मचयथ व्रत का पालन करने, भोिन में शमताहार बरतने और योग में सिा प्रवृत्त रहने से योगी वषथ-भर से कुछ ही अशधक समय में शसद्ध हो िाता है।

(६२) आसन और प्राणायाम के अभ्यास-काल में साम्भत्त्वक भोिन करना आवश्यक है। िूध, घी, मीठा िही, फल, बािाम, मलाई आशि का सेवन करें। लहसुन, प्याि, मांस, मछली, धूम्रपान, माक पेय और खट्टी तथा चरपरी चीिें छोड़ िें। अत्यशधक नहीं ंखाना चाशहए। शमताहारी बनें। भोिन शनयशमत और समयानुसार करने का अभ्यास िालें। योगी के शलए हर समय हर प्रकार की चीिें खाना अत्यशधक हाशनकर है।

(६३) आपको अपने भोिन के शलए कुछ चुनी हुई वसुतुओं; ं िैसे िाल, घी, गेहूँ का आटा, आलू या िूध तथा फलों; ं का ही सेवन करना चाशहए।

(६४) भोिन में शनयम रखना चाशहए। शिह्वा पर शनयन्त्रण का अथथ है मन पर शनयन्त्रण रखना। आपको अपनी शिह्वा को अशनयम्भन्त्रत नहीं ंहोने िेना चाशहए।

(६५) ब्रह्मचयथ-पालन अत्यावश्यक है। आपका भोिन साम्भत्त्वक होना चाशहए। आपको शमचथ, इमली, गमथ कढ़ी, चिनी आशि के सेवन से बचना चाशहए।

(६६) ब्रह्मचयथ अत्यशधक महत्त्वपूणथ है। कुशवचार व्यशभचार का आशि है। मन में काम का शवचार तक नहीं ंआना चाशहए। यम, शनयम, शववेक और वैराग्य के शबना आप योग-मागथ में कुछ भी नहीं ंकर सकते। आप आस्था, शवश्वास, रुशच और अवधान को बनाये रखें। शनःसन्देह आपको सफलता शमलेगी।

(६७) काशमनी-कंचन से छुिकारा पाये शबना तथा मानशसक ब्रह्मचयथ, सत्य और अशहंसा में प्रशतशष्ठत हुए शबना आप कभी भी भगवत्प्राम्भप्त नहीं ंकर सकते।

(६८) एक धाशमथक पशत और सांसाररक वृशत्त वाली पत्नी सिा परस्पर शवपरीत ििशाओं ंमें चलते हैं। वे सुखी पररवार का आनन्द नहीं ंले सकते। इसमें यशि पशत ऊपर चढ़ता है, तो पत्नी उसे नीचे शगरा िेती है। उनमें एक प्रकार से सिा रस्साकिी-सी चलती रहती है। इससे योग के मागथ में प्रगशत के शलए कोई सिावना नहीं ं रहती।

(६९) िो पुत्र, पत्नी, भूशम और धन में आसक्त है, वह कण-भर भी लाभ नहीं ंउठा सकता। वह व्यथथ ही में अपना अमूल्य िीवन और िम्भक्त नष्ट कर रहा है। िो अनन्त साधना में रत हैं, वे धमथपरायण मानव हैं।

(७०) मनुष्य सोचता है शक पत्नी के शबना वह अपूणथ है। शववाह के बाि वह शफर सोचने लगता है िब तक एक पुत्र तथा एक पुत्री न हो, वह अपूणथ ही है। चाहे भौशतक रूप से मनुष्य को शकतनी ही उपलम्भब्धयााँ क्यों ंन हो िायें, उसे सिा कुछ-न-कुछ अभाव तथा असन्तोष का अनुभव होता रहेगा। यह सावथिनीन अनुभव है।

(७१) अतएव हम ऐसी वस्तुु प्राप्त करने का प्रयत्न क्यों ंन करें, िो अशधक सन्तोष प्रिान करने वाली और सतत रहने वाली हो? या शफर िारीररक प्रकृशत की मााँगों ंको पूरा करते हुए िासता और बन्धन के िीवन यापन से सन्तुुष्ट होते रहें! प्रत्येक शववेकिील मनुष्य के हृिय में अन्ततोगत्वा यह प्रश्न अवश्य उठेगा। प्रत्येक को इस प्रश्न का उत्तर िेना चाशहए। समस्त धमो का यह प्रारम्भिक शबन्िु है।

(७२) यशि आपमें वैराग्य की भावना प्रबल हो िाये, यशि आप अपनी इम्भन्द्रयों,ं इम्भन्द्रय-सुखों ंऔर संसार के शवषय-भोगों ंको शवष्ठा तथा शवष समझ कर िबा िें (क्योंशंक उनमें कष्ट, पाप, भय, इच्छा, िुःख, रोग, बुढ़ापा और मृतुयु शमशश्रत हैं), तो आपको इस िुशनया में कोई वस्तुु आकशषथत नहीं ंरह सकती। तब आपको िाश्वत िाम्भन्त और
अनन्त सुख प्राप्त होंगें। आपको स्त्री और संसार के अन्य पिाथों में कोई आकषथण नहीं ंरहेगा। काम-वासना आपको छू नहीं ंसकेगी।
(७३) काम-वासना इस पृथ्वी पर सबसे बिा ितुु है। यह मनुष्य को शनगल िाती है। सिोग के पिात् भारी अवसाि अनुभव होता है। अपनी पत्नी को प्रसन्न करने और उसकी आवश्यकताओं ंएवं शवलास-वस्तुुओं ंकी पूशतथ हेतु धनोपािथन के शलए आपको बहुत पररश्रम करना पिता है। धनोपािथन करने में आप कई प्रकार के पाप करते हैं। आपको पत्नी के िुःख, सन्ताप और शचन्ताओं ंमें भागीिार बनना पिता है। वीयथ का अशधक पतन होने से आपको अनेक प्रकार के रोग हो िायेंगे। आपको अवसाि, िुबथलता और प्राण–म्भक्त का हास अनुभव होने लगेगा। आपकी अकाल मृतुयु होगी। आप िीघाथयु को िेख ही नहीं ंपायेंगे। इसशलए आप अखण्ड ब्रह्मचारी बनें।

(७४) यशि ब्रह्मचयथ का पालन करने के शलए एक प्रकार की साधना सहायक न हो, तो आप शवशभन्न साधनाओं ंकी सम्भिशलत पद्धशत िैसे प्राथथना, ध्यान, प्राणायाम, सत्संग, साम्भत्त्वक भोिन, एकान्तवास, िुद्ध शवचार, आसन, बन्ध, मुिा इत्याशि का आश्रय लें। तब कहीं ंआप ब्रह्मचयथ में म्भस्थत हो सकेंगे।

(७५) सिक पर चलते समय बन्दर की भााँशत इधर-उधर मत िेखें। अपने पैर के अंगूठे के अग्र भाग को िेखते हुए िाम्भन्तपूवथक चलें अथवा भूशम को िेखते हुए चलें। इससे ब्रह्मचयथ पालन में अत्यन्त सहयोग शमलेगा।

(७६) शचत्त-वृशत्तयों ंतथा मनोशवकारों ंका पूणथ रूप से िमन या शनयन्त्रण है। योग है।

(७७) 'योग' िब्द अपने गौण अथथ में योग के उन अंगों और शवशवध शियाओं के भी सूशचत करता है िो योग को संघशित करती हैं, क्योंशक योग की पूणथता के शलए साधन हैं और परोक्ष रूप से मुम्भक्त की ओर अग्रसर करते हैं। िप, प्राथथना, प्राणायाम सत्संग और स्वाध्याय-ये सब योग हैं। ये गौण हैं।

(७८) आसन और प्राणायाम सब प्रकार के रोगों को िूर करके स्वास्थ्य में सुधार करते हैं, पाचन िम्भक्त को बढ़ाते हैं, नाशियों को पुशष्ट प्रिान करते हैं, सुषुम्ा नािी को सीधी करते हैं और रिोगुण को िूर करके कुण्डशलनी को िाग्रत करते हैं। आसन-प्राणायाम के अभ्यास से स्वास्थ्य सुन्दर बनता और शचत्त म्भस्थर होता है। शिस प्रकार अच्छे स्वास्थ्य के शबना कोई साधना सिव नहीं है, उसी प्रकार म्भस्थर शचत्त के शबना कोई ध्यान सिव नहीं है। ध्यानयोगी, कमथयोगी, भक्त और वेिान्ती-सभी के शलए हठयोग अत्यशधक उपयोगी है।

(७९) योगी प्रकृशत की सारी िम्भक्तयों पर आशधपत्य प्राप्त कर लेता है और उनका इच्छानुसार उपयोग कर सकता है। उसे पंचतत्त्वों पर पूणथ शनयन्त्रण प्राप्त हो िाता है।

आसनों का उपयोग (ताशलका)

प्रयोजन	आसन
१. ध्यान और स्वाध्याय	पद्मासन, शसद्धासन अथवा सुखासन
२. कामवासना का उित्तीकरण, उर्पिं, ििुपात, न्तिपूय, सूिाक, वन्ध्यता, कुण्डशलनी िागरण, स्मरणिम्भक्त का ह्रास, मधुमेह, यक्ष्मा, िमा, वृक्क-ूलि, सम्भन्धवात, कान, नाक, नेत्र के रोग आशि	शसद्धासन, िीषाथसन, सवाथङ्गासन, मत्स्यासन अथवा अधथ मत्स्येन्द्रासन
३. अनातथव, कष्टातथव, श्वेतप्रिर, गभाथिय तथा अण्डिाय-सम्बन्धी रोग	सवाथङ्गासन, लिभासन, पशिमोत्तानासन और भुिङ्गासन (गभाथवस्था में ये आसन वशिथत है)
४. िीणथश्वासनलीिोथ	मत्स्यासन तथा िलभासन
५. पाचन	सवाथङ्गासन, वज्रासन, पशिमोत्तानासन और बद्धपद्मासन
६. प्लीहा तथा यकृत-अपवृम्भद्ध	सवाथङ्गासन, हलासन, मयूरासन और बद्धपद्मासन
७. िीणथमलावरोध	हलासन, मयूरासन, धनुरासन, मत्स्यासन और पािहस्तासन
८. िलवृषण, श्लीपि, िाँगों और हाथों का छोिा होना	गरुड़ासन, शत्रकोणासन और उत्किासन
९. अिथ	शसद्धासन, पशिमोत्तानासन, िीषाथसन, गोमुखासन और महामुिा
१०. आमाशतसार तथा रक्ताशतसार	बद्धपद्मासन और कुक्कुिासन

११. पिपीूल और सम्भन्धवात	वृशिकासन, िषाथसन, पशिमोत्तानासन, सवाथङ्गासन आशि
१२. कुष्ठरोग	षिाथसन और महामुिा
१३. शवश्राम	शवासन
१४. सवथरोगशनवारक और िीघाथयुप्रिायक	पद्मासन, िषाथसन, सवाथङ्गासन तथा पशिमोत्तानासन

नोि :- यशि आप शकन्हीं पुराने रोगों से ग्रशसत हों तो आपको आसनों के साथ मुिा, प्राणायाम और िप भी संयुक्त करने होंगें। यशि इनमें से कोई शविेष शवषय आपकी प्रकृशत को उपयुक्त न हो तो आप अपने आध्याम्भत्मक गुरु से परामिथ करें। आपको सच्चाईपूवथक धैयथ से िीघथकाल तक इनका अभ्यास करना होगा।

पंचम अध्याय

महत्त्वपूणथ मुिाएँ और बन्ध

मुिा और बन्ध के अनेक प्रकार हैं-िैसे महामुिा, महावेध, नभोमुिा, खेचरीमुिा, शवपरीतकरणीमुिा, योशनमुिा, िि वीमुिा, अशश्वनीमुिा, पाशिनीमुिा, मातंगीमुिा, काकीमुिा, भुिंगनीमुिा और योगमुिा तथा महाबन्ध, िालन्धरबन्ध, उशियानबन्ध और मूलबन्ध।

इनमें से कुछ महत्त्वपूणथ मुिाओं एवं बन्धों का संशक्षप्त शववरण शिया िा रहा है। इनमें से आपको िो उपयोगी लगे, उसे चुन कर शनयशमत रूप से अभ्यास कीशिए। इनसे खाँसी, श्वास का रोग, प्लीहा तथा यकृत की अपवृम्भद्ध, कामवासना की उत्तेिना, रशतरोग, यक्ष्मा, िीणथमलावरोध, कुष्ठरोग एवं सभी असाध्य रोग भी िूर हो िाते हैं। इन मुिाओं और बन्धों से मनोवांशछत फल प्राप्त होता है; क्योंशक-

"नास्तस्त मुद्रासमं डकंडचत् संडसद्धये डिडतमण्डले।

अथाथत् पृथ्वी पर मुिाओं के समान शसम्भद्ध शिलाने वाला और कुछ भी नहीं है।

१. महामिुा

बायीं ंएँड़ी से गुिा को सावधानीपूवथक िबायें। िायीं ंिाँग को आगे फैला लें। िोनों ंहाथों ंसे पैर के अ ंगूठे को पकि़ लें। श्वास ले कर उसे रोकें (कुिंक)। ठोड़ी को सीने पर दृढ़ता से िबायें (िालन्धरबन्ध)। दृशष्ट को शत्रकुिी पर िमायें (अथाथत् भ्रूमध्यदृशष्ट)। शितनी िेर हो सके, इस मिुा को शिकाये रखें। पहले बायीं ंिाँग से और शफर िायीं िाँग से अभ्यास करें। इससे यक्ष्मा, अशथ अथवा बवासीर, प्लीहा की अपवृम्भद्ध, अपच, गुल्म, कुष्ठ, मलावरोध, ज्वर आशि रोग िूर होते हैं तथा आयु बढ़ती है। यह मिुा अभ्यास करने बाले साधक को शसम्भद्धयााँ प्रिान करती है। इस मिुा को करने पर प्रायः िानिीषाथसनन्-सी आकृशत बन िाती है।

२. योगमिुा

पद्मासन में बैठ कर हथेशलयों ंको एशियों ंपर रखें। धीरे-धीरे श्वास बाहर शनकालें तथा आगे को झुकें और मस्तक से भूशम को स्पिथ करें। यशि आप इस मिुा को िेर तक शिकाये रखते हैं, तो सामान्य रूप से श्वास ले और शनकाल सकते हैं अथवा आप पूवाथवस्था में आ कर पुनः श्वास ले सकते हैं। हाथों ंको एशियों ंपर रखने के स्थान में उनें पीठ की ओर ले िा सकते हैं। अपनी बायीं ंकलाई को िायें हाथ से पकि़ें। इस मिुा से समस्त प्रकार के उिर रोग िूर होते हैं।

३. खेचरीमिुा

'खे' का अथथ है 'आकाि में' और 'चर' का अथथ है 'चलना'। योगी आकाि में चलता है; इसशलए इसे खेचरीमिुा कहते हैं।

इस मिुा को केवल वही व्यम्भक्त कर सकता है शिसने अपना प्रारम्भिक अभ्यास ऐसे गुरु के साक्षात् मागथिथन में शकया हो िो स्वयं खेचरीमिुा करते हों।ं इस मिुा का प्रारम्भिक अं शिह्वा को इतनी लम्बी बनाना है शक उसका अग्रभाग भृकुशि के मध्य वाले स्थान को स्पिथ कर सके। प्रशत सप्ताह गुरु शिह्वा के नीचे के तनुतु को थोड़ा-थोड़ा करके स्वच्छ तथा तीक्ष्ण धार वाले यन्त्र (छुरी) से काटता रहेगा। नमक और हल्दी-चूणथ लगाने से कटे हुए तनुतु शफर से नहीं ंिुड़ते। शिह्वा को ताा मक्खन लगा कर बाहर खीचें। उँगशलयों ंसे शिह्वा को पकि़ कर इधर-उधर घुमायें। शिह्वा के िोहन का अथथ है उसे पकि़ कर इस प्रकार खीचंना शिस प्रकार गाय का िूध शनकालते समय उसके थनों ंको पकि़ कर िूध शनकाला िाता है।

शिह्वा के नीचे वाले तनुतु को शनयशमत रूप से सप्ताह में एक बार काटना चाशहए। यह कायथ ६ माह से ले कर २ वषथ तक शकया िाना चाशहए। इन सब शवशधयों ंसे आप शिह्वा को इतनी लम्बी कर सकते हैं शक वह मस्तक को स्पिथ कर लेगी। खेचरीमिुा का यह प्रारम्भिक अं है।

इसके पिात् शसद्धासन में बैठ कर शिह्वा को ऊपर और पीछे की ओर इस प्रकार मोड़ें शक वह तालु को स्पिथ कर ले और शिह्वा से नाक के पिन्-िार को बन्द कर िें। आप अपनी दृशष्ट को भ्रूमध्य में म्भस्थर करें। श्वासोच्छवास रुक िायेगा। शिह्वा अमृत-कूप के मुाँह पर है। यह खेचरीमिुा है।

इस मुिा के अभ्यास से योगी मूच्छाथ, कुषुधा, शपपासा और आलस्य से मुक्त हो िाता है। वह रोग, क्षीणता, वृद्धावस्थाऔर मृत्युु से मुक्त हो िाता है। इस मुिा से व्यम्भक्त ऊर्ध्रता योगी बनता है। चूूँशक योगी का िरीर अमृत से पूणथ हिोता है; अतः वह घातक शवष से भी नहीं ंमरता। यह मुिा योशगयों ंको कायशसम्भद्ध प्रिान करती है। खेचरी सवथश्ेरेष्ठ मुिा है।

४. वज्रोलीमुिा

यह हठयोग में एक महत्त्वपूणथ यौशगक शिया है। इस शिया में पूणथ सफल होने के शलए आपको कशठन पररश्रम करना प़िेगा। इस शिया में बहुत कम साधक िक्ष होते हैं। योग के शवद्याथी शवशेष प्रकार की बनवायी हुई १२ इंच लम्बी चाूँिी की एक नली को मूत्र-मागथ में प्रवेि करा कर इसके िारा पहले पानी और शफर िूध, तेल, मधु आशि खीचंते हैं। अन्त में वे पारा खीचंते हैं। कुछ समय बाि वे शबना नली के सहारे मूत्र-मागथ िारा इन तरल पिाथों को खीचं लेते हैं। ब्रह्मचयथ में सुम्भस्थत होने के शलए यह शिया अत्युुपयोगी है। प्रथम शिन मूत्र-मागथ में केवल १ इंच नली ही प्रवेि करायें, िूसरे शिन २ इंच, तीसरे शिन ३ इंच, इसी प्रकार इसे बढ़ाते िायें। िब तक १२ इंच नली भीतर प्रशवष्ट न हो िाये, तब तक िमिः अभ्यास करते रहें।

रािा भतृथहरर इस शिया को बहुत िक्षता से कर लेते थे। इस मुिा को करने वाले योगी का एक बूूँि वीयथ भी बाहर नहीं ंशनकल सकता और यशि शनकल भी िाये तो वह इस मुिा िारा उसे वापस ऊपर खीचं सकता है। िो योगी वीयथ को ऊपर खींचं कर सुरशक्षत रख सकता है, वह मृत्युु पर भी शविय प्राप्त कर लेता है। उसके िरीर से सुगन्ध शनकलती है। भगवान् कृष्ण इस मुिा में ब़िे कुशल थे; इसशलए अनेक गोशपयों ंके मध्य रहते हुए भी वे शनत्य-ब्रह्मचारी कहलाते थे।

५. शवपरीतकरणीमुिा

भूशमपर लेट कर िाूँगों ंको सीधे ऊपर उठायें। शनतम्बों ंको हाथों ंसे सहारा िें। कोहशनयाूँ भूशम पर टेक लें। म्भस्थर बनेरहें। नाशभ के मूल में सूयथ का और तालु-मूल में चन्द्रमा का शनवास है। शिस प्रशिया से सूयथ को ऊपर की ओर तथाचन्द्रमा को नीचे की ओर ले िाया िाता है, वह शवपरीतकरणीमुिा कहलाती है। इस मुिा में सूयथ और चन्द्रमाकी म्भस्थशत को पलट शिया िाता है। प्रथम शिन इसे एक शमनट तक करें। धीरे-धीरे इसे तीन घण्टे तक बढ़ा िें। छहमहीने में आपके चेहरे की झुररथयाूँ और श्वेत बाल लुप्त हो िायेंगे। िो योगी इसे प्रशतशिन तीन घण्टे तक करतेहैं,वे मृत्युु पर शविय प्राप्त कर लेते हैं। चूंशक इससे िठराशग्न प्रिीप्त होती है, अतः िो लोग इस मुिा का अभ्यासिेरतक करते हैं, उनें् इस शिया की समाम्भप्त पर अल्पाहार–से िूध आशि-ले लेना चाशहए। िीषाथसन की मुिा भीशवपरीतकरणीमुिा कहलाती है।

६. िम्भक्तचालनमुिा

एकान्त कमरे में शसद्धासन में बैठें। बलपूवथक श्वास को अन्दर खीचं कर उसे अपान के साथ शिलायें। वायु के सुषुम्ा में प्रविे करने तक मूलबन्ध लगायें। वायु को रोकने से कुण्डशलनी का िम घुिने के कारण वह िाग्रत हो िाती है और सुषुम्ा में हो कर ब्रह्मरन्ध् में पहुाँचती है। इस मुिा के अभ्यास से व्यम्भक्त शसद्ध बन िाता है।

शसद्धासन में बैठें। गुल्फ के पास से पैर को पकि कर धीरे-धीरे पैर से कन्द को पीशित करें। यह ताि़न-शिया है। इस पद्धशत से भी कुण्डशलनी िाग्रत की िा सकती है।

७. महावेध

अन्यत्र वणथन शकये अनुसार महाबन्धमुिा में बैठें। धीरे-धीरे श्वास खीचं कर उसे रोकें और ठोि़ी को सीने पर िबायें (िालन्धर-बन्ध)। हथेशलयों को भूशम पर रखें। िरीर को हथेशलयों पर शिका िें। शनतम्बों को धीरे-धीरे उठा कर हलके से भूशम पर पिक िें। शनतम्बों को ऊपर उठाते समय आसन अक्षत तथा दृढ़ होना चाशहए। यह शिया िरा तथा मृत्यु का उच्छेिन करती है। योगी मन पर शनयन्त्रण तथा मृत्यु पर शविय प्राप्त करता है।

८. महाबन्ध

बायीं एि़ी से गुिा को िबायें तथा िायााँ पैर बायीं िंघा पर रखें। गुिा एवं योशन या मूलाधार की पेशियों को शसकोि़ें। अपान वायु को ऊपर की ओर खीचें। धीरे-धीरे श्वास को खीचं कर िालन्धर-बन्ध िारा उसे यथािम्भक्त रोकें। शफर धीरे-धीरे श्वास को बाहर शनकाल िें। मन को सुषुम्ा पर म्भस्थर करें। प्रथम बायीं ओर से और शफर िायीं ओर से अभ्यास करें। सामान्यतया योगी लोग महामुिा, महाबन्ध एवं महावेध साथ-साथ करते हैं। इन तीनों का एक अच्छा संयोिन बनता है। ऐसा करने से ही सवाथशधक लाभ प्राप्त होता है। योगी आप्तकाम हो िाता है तथा शसम्भद्धयााँ प्राप्त करता है।

९. मूलबन्ध

बायीं एि़ी से योशन को िबायें। गुिा को शसकोि़ें। अभ्यास के िारा धीरे-धीरे अपान वायु को बलपूवथक खीचें। िायीं एि़ी को िननेम्भन्द्रय पर रखें। इसे मूलबन्ध कहते हैं िो िरा और मृत्यु का शवनाि है।

प्राणायाम के अभ्यास में शसम्भद्ध अथवा पूणथता बन्धों की सहायता से प्राप्त होती है। इस मूलबन्ध के अभ्यास से ब्रह्मचयथ में सहायता शमलती है, धातु पुष्ट होती है, मलावरोध िूर होता है और िठराशग्न प्रिीप्त होती है। मूलबन्ध का अभ्यास करने वाला योगी सिा युवा बना रहता है। उसके बाल सफेि नहीं होते।

अपान वायु िो मल को बाहर शनकालने का कायथ करती है, स्वभावतः नीचे की ओर िाती है। मूलबन्ध के अभ्यास से गुिा को शसकोि़ने और अपान वायु को बलपूवथक ऊपर खीचंने से वह ऊपर की ओर संचाररत होने लगती है। प्राण-वायु का अपान वायु से संयोग होता है और वह संयुक्त प्राण-अपान वायु सुषुम्ा नाि़ी अथवा ब्रह्म-नाि़ी में प्रविे कर िाती है। तब योगी योग में पूणथता प्राप्त करता है। यह योग का एक रहस्य है। तब योगी इस संसार के शलए मर िाता है। वह अमृत-सुधा का पान करता है। वह सहस्रार में शिव-पि का आनन्द-लाभ करता है। उसे समस्त शिव्य शवभूशतयााँ और ऐश्वयथ प्राप्त होते हैं।

बि अपान वायु प्राण-वायु से शमलती है, तब योगी को अनाहतनिा अथवा शवशभन्न प्रकार के अन्तनाथि सुस्पष्ट रूप से सुनायी प्ितेहैं; क्योंशंक अब बाहरी संसार के िब्द उसे नहीं ंसुनायी िेते हैं। उसे गीर एकाग्रता प्राप्त हो िाती है। प्राण, अपान, नाि और शबन्िु शमल िाते हैं। योगी योग में पूणथता प्राप्त कर लेता है।

१०. िालन्धरबन्ध

गले को शसकोि़ें। ठोिी को दृढ़ता से सीने पर िबायें। यह बन्ध पूरक के अन्त में और कुिक के आरि में शकया िाता है। इस बन्ध के अभ्यास से प्राण-वायु सही मागथ में होती है। वह अपान वायु से शमल िाती है। इडा और शपंगला नाशियााँ बन्द हो िाती हैं। नाशभ-चि में स्स्थत िठराशग्न उस अमृत को भस्म करती है िो तालु-रन्ध् द्वारा सहस्रार से टपकता रहता है। इस अमृत को इस प्रकार नष्ट होने से बचाने के शलए योग के शवद्याथी को इस बन्ध का अभ्यास करना चाशहए। योगी अमृत-पान करके अमरता प्राप्त करता है।

११. उशियानबन्ध

बलपूवथक िोर से श्वास को बाहर शनकाल कर फेफिों ंको खाली कर लें। शफर आाँतों ंऔर नाशभ को शसकोि़ लें और उन्ें बलपूवथक पीठ की ओर अन्दर खीचें शिससे उिर ऊपर उठ कर िरीर के पीछे की ओर वक्षीय गुहा (Thoracic cavity) में चला िाये। इस बन्ध का शनरन्तर अभ्यास करने वाला साधक मृत्यु पर शविय प्राप्त करता तथा सिा युवा बना रहता है। इससे ब्रह्मचयथ धारण करने में अशधक सहायता प्राप्त होती है। सभी बन्ध कुण्डशलनी िाग्रत करते हैं। उशियानबन्ध का अभ्यास कुिक के अन्त में और रेचक के आरि में शकया िाता है। िब आप इस बन्ध का अभ्यास करते हैं तो उरःप्राचीर (िो शक वक्षीय गुहा एवं उिर के मध्य मांसपेशी का एक भाग होता है) ऊपर उठ िाता है और पेट की िीवार पीछे चली िाती है। उशियान करते समय अपने धि़ को आगे की ओर झुकायें। उशियान बैठे हुए और खिे हुए िोनों ंअवस्थाओं ंमें शकया िा सकता है। खिे हो कर करते समय हाथों ंको घुटनों ंया घुटनों ंसे थोिा ऊपर रखें। टााँगों ंको थोिा िूर–िूर रखें।

उशियान मानव के शलए वरिान है। अभ्यास करने वाले को यह सुन्दर स्वास्थ्य, िस्भक्त, ओि और िीवन-स्भक्त प्रिान करता है। नौशल-शिया को, िो पेट के मल को मथ िालती है, इसके साथ शमला िेने से यह एक स्भक्तिाली िठरान्त्रीय बलकारक औषशध (Gastro-intestinal Tonic) का काम करता है। मलावरोध, आाँतों ंके संकुंचन की िुबथलता तथा आहार-तन्त्र के िठरान्त्र-शवकार से संघषथ करने के शलए योगी के पास ये िो महत्त्वपूणथ अस्त्र हैं। इन िो यौशगक व्यायामों ंसे ही आप उिर के आन्तरांगों ंकी माशलि तथा पुष्ट करने का काम ले सकते हैं।

िो नौशल का अभ्यास करना चाहें, उन्ें आरि में उशियान करना चाशहए। उशियान पेट की वसा को कम करता है। पेट के व्यायामों ंमें उशियान और नौशल की बराबरी का कोई अन्य व्यायाम नहीं ंहै। प्राच्य और पाश्चात्य िेिों ंमें समूपूणथ भौशतक व्यायाम-पद्धशतयों ंमें ये िोनों ंव्यायाम अनुपम, अशितीय और अभूतपूवथ हैं।

१२. योशनमुद्रा

शसद्धासन में बैठ िायें। िोनों ंअाँगूठों ंसे कान को, तिथशनयों ंसे आाँखों ंको, मध्यमा से नासा-रन्ध्ों ंको, अनाशमका से ऊपर के ओष्ठ को तथा कशनशष्ठका से अधरोष्ठ को बन्द करें। िप करने के शलए यह सुन्दर मुद्रा है।

ब्िी गहराई में चले ियें और षि्-चिों ंऔर कुण्डशलनी पर ध्यान लगायें। अन्य मुिाओं ंकी भााँशत यह सबके शलए शबलकुल सरल नहीं ंहै। इसमें सफलता प्राप्त करने के शलए आपको प्रचुर श्रम करना पिेगा। यशि आप इस मुिा में शनियपूवथक सफलता प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको पूणथ रूप से ब्रह्मचयथ का पालन करना होगा। इसमें सफलताप्राप्त करना 'िेवानामशप िुलथभा' - िेवताओं ंके शलए भी िुलथभ है। अतः इस मुिा की महत्ता को अनुभव करें। इसका अभ्यास ब्िी सावधानीपूवथक करें।

षष्ठ अध्याय

प्राणायाम-शवज्ञान

कुिक आठ प्रकार के हैं:

(१) सूयथभेि
(२) उज्जायी
(३) सीत्कारी
(४) ीतली
(५) भम्भस्त्रका
(६) भ्रामरी
(७) मूच्छाथ
(८) प्लावनी

कुछ पुस्तकों ंमें प्लावनी-प्राणायाम को आठवााँ कुिक कहा गया है। कुछ में केवल-कुिक को आठवााँ प्रकार कहा गया है। यद्यशप कपालभाशत षि्-कमथ से सम्बम्भन्धत है, शफर भी मैंने इसका वणथन यहााँ शकया है; क्योंशंक यह प्राणायाम-व्यायाम का ही एक भेि है।

प्राण वह वायु है, ो िरीर में संचाशलत होता है और ि इसे िरीर के भीतर रोक शलया िाता है, तो यह कुिक कहलाता है। यह ो प्रकार का होता है- 'सशहत' और 'केवल'। कोई भी व्यम्भक्त हठयोग के शबना रियोग में पूणथता प्राप्त नहीं ंकर सकता। कुिक के अन्त में आपको अपने मन को सभी शवषयों ंसे हिा लेना चाशहए। धीरे-धीरे और शनरन्तर अभ्यास से आप रियोग में प्रशतशष्ठत हो ियेंगे।

अभ्यास संख्या १

पद्मासन में बैठ ियें। अपने नेत्रों ंको बन्द कर लें और शत्रकुिी पर ध्यान िमायें। ियें नाशसका शछि को अपने ियें हाथ के अंगूठे से बन्द कर लें।

शफर धीरे-धीरे बायें नाशसका शछि से आरामपूवथक शितनी िर श्वास अन्दर खीचं सकते हैं, खीचें। श्वास अन्दर खीचंते समय शकसी प्रकार का िब्द न करें; शफर धीरे-धीरे श्वास शनकाल िें। अपने इष्टमन्त्र का मानशसक पि करते रहें। यह शिया बारह बार करें। इससे एक चि बनता है।

शफर बायें नाशसका शछि को अपनी िायीं ंअनाशमका और कशनशष्ठका से बन्द करके िायें नाशसका शछि से श्वास अन्दर लें। पहले की भााँशत िायें नाशसका शछि से धीरे-धीरे श्वास खीचें और बायें नाशसका-शछि को बन्द करके श्वास छोिें। इस प्रकार बारह बार करें।

अभ्यास के िूसरे सप्ताह में िो चि और तीसरे सप्ताह में तीन चि करें। एक चि पूरा होने पर पााँच शमनि तक शवश्राम करें। एक चि के पूणथ होने पर यशि आप सामान्य तौर पर कुछ श्वास लेते हैं, तो इससे भी आपको पयाथप्त शवश्राम शमलेगा और िूसरा चि करने के शलए सूफूशतथ आयेगी। इसमें कुिक नहीं ंकरना होता है।

....

*शवसूतृत एवं पूणथ शर्निीं ंके शलए मेरी पुस्तक 'प्राणायाम-साधना' का अवलोकन करें।

अभ्यास संख्या २

आसन पर बैठें। िायें नासारन्ध् को अपने िायें अाँगूठे से बन्द करें। शफर धीरे-धीरे अपने बायें नासारन्ध् से श्वास अन्दर खीचें। बायें नासारन्ध् को अपनी िाशहनी अनाशमका और कशनशष्ठका से बन्द करें और शफर िायााँ अाँगूठा हिा कर िायााँ नासारन्ध् खोल िें। इसके बाि िायें नासारन्ध् से धीरे-धीरे श्वास शनकाल िें।

अब िायें नासारन्ध् से शितनी िेर आरामपूवथक आप धीरे-धीरे श्वास अन्दर खींचं सकते हैं, खीचें। शफर बायें नासारन्ध् से िायीं ंअनाशमका एवं कशनशष्ठका को हिा कर श्वास छोि िें। इस प्राणायाम में कुिक नहीं ंहै। इसे बारह बार करें। इससे एक चि बनता है।

१. कपालभाशत

इस प्राणायाम से साधक भम्भस्त्रका प्राणायाम करने के शलए तैयार होता है। यह हठयोग में वशणथत षि्-शियाओं ंमें से एक शिया है। िो लोग कपालभाशत में िक्ष हैं, वे भम्भस्त्रका प्राणायाम बिी सरलता से कर सकते हैं।

पद्मासन लगा कर बैठ िायें। हाथों ंको घुिनों ंपर रखें। शफर लोहार की धौंकंनी की भााँशत तीव्रता से पूरक और रेचक करें। यह कपालभाशत कहलाता है। यह अभ्यास बहुत तेिी से करना चाशहए। इससे बहुत पसीना आयेगा। इस अभ्यास में कुिक नहीं ंहै। इसमें रेचक की भूशमका महत्वपूणथ है। इसमें तीव्र अनुिम से एक प्रश्वास के पिात् िूसरा प्रश्वास शनकलता है। यह िम्भक्तिाली अभ्यास है। इसके अभ्यास से समस्त ऊतक, कोिाणु, स्नायु, कण्डरा तथा अणु प्रभावपूणथ ढंग से िोलायमान होते हैं।

प्रारि में आप प्रशत सेकण्ड एक प्रश्वास की गशत रख सकते हैं। धीरे-धीरे गशत बढ़ा कर आप प्रशत सेकण्ड िो प्रश्वास शनकाल सकते हैं। प्रारि में प्रातःकाल कपालभाशत का केवल एक चि करें, शिसमें केवल िस प्रश्वास होंगें। िूसरे सप्ताह में प्रातः एक चि और सायं एक चि करें। तीसरे सप्ताह में िो चि प्रातः और िो चि सायं करें। चौथे सप्ताह में तीन चि प्रातः और तीन चि सायं करें। एक चि पूरा होने पर कुछ सामान्य श्वास ले कर थोिा आराम कर लें। इससे आप बिी आसानी से शवश्राम प्राप्त करेंगे। बाि में िब आपका अभ्यास पयाथप्त रूप से बढ़ िाये, तो प्रत्येक चि में १० प्रश्वास बढ़ाते-बढ़ाते इतना कर लें शक प्रत्येक चि में १२० प्रश्वास हो िाये।

इसके अभ्यास से कपाल, श्वास-प्रणाली तथा नासा-मागथ स्वच्छ हो िाते हैं। यह कफरोग को िूर करता है।
यह श्वासनली की ऐंठन को िूर करता है शिसके फलस्वरूप िमा के रोगी को आराम शमलता है और रोग िूर हो
िाता है। फेफ़िों ंके िीषथ भाग को प्रचुर प्राणप्रि वायु (आक्सिीन) शमलती है। इससे क्षयरोगिनक कीिाणुओं ंको अनुकूल
प्रिनन-स्थान नहीं ंशमल पाता। अतः इसके अभ्यास से क्षयरोग भी ठीक हो िाता है और फेफ़िे पयाथप्त
शवकशसत होते हैं। इससे शवषैली वायु (काबथन िाई आक्साइि) बहुत अशधक मात्रा में िरीर से शनकल िाती है, रक्त
ुद्धि हो िाता है, रक्त का मल िरीर से बाहर शनकल िाता है और ऊतक एवं कोिाणु ब़िी मात्रा में प्राणप्रि वायु (आक्सिीन)
अविोषण करते हैं। हृिय ठीक-ठीक काम करने लगता है। इससे रक्तवह-तन्त्र, श्वसन-तन्त्र एवं पाचन तन्त्र यथेष्ट अंितक पुष्ट हो
िाते हैं।

२. सूयथभेि

पद्मासन अथवा शसद्धासन में बैठ िायें। नेत्र बन्द कर लें। िायें हाथ की अनाशमका और कशनशष्ठका से
बायााँ नासारन्ध् बन्द कर लें। शबना िब्द शकये श्वास को शितनी िेर आराम से खीचं सकें, िायें नासारन्ध् से धीरे-धीरे
अन्दर की ओर खीचें। शफर ठोड़ी को सीने पर िबा कर (िालन्धरबन्ध) श्वास को रोक लें (कुम्भक)। िब तक
नाखूनों ंके शसरे से और बालों ंकी ि़िों ंसे पसीना न िपकने लगे, तब तक श्वास को रोके रखें। आरि में इस
म्भस्थशत तक नहीं ंपहुाँचा िा सकता। आपको कुम्भक की अवशध धीरे-धीरे बढ़ानी प़िेगी। यह सूयथभेि के अभ्यासक्षेत्र
की
पराकाष्ठा है। अब िायााँ नासारन्ध् अाँगूठे से बन्द कर बहुत धीरे-धीरे शकसी प्रकार का िब्द शकये शबना बायें
नासारन्ध् से श्वास को बाहर शनकाल िें। बलपूवथक श्वास को ऊपर ले िा कर कपाल को िुद्ध करने के उपरान्त उसे
शनकाल िें। इससे आाँतों ंके की़िे नष्ट होते हैं और रोग िूर हो िाते हैं। यह वायु से उत्पन्न चार प्रकार के िोषों ं
को िूर करता है। वात-रोग ठीक हो िाता है। इससे नासाशतथ (Rhinitis), िीषाथशतथ (Cephalagia) तथा शवशवध
प्रकार
की तम्भन्त्रकाशतथयााँ (Neuralgia) िूर होती हैं। इससे लिलाट के शिरानालों ंमें पाये िाने वाले कृशम भी नष्ट हो िाते
हैं। यह िराएवं मृत्युु को नष्ट करता तथा कुण्डशलनी िम्भक्त को िाग्रत करता है।

३. उज्जायी

पद्मासन या शसद्धासन में बैठें। मुाँह बन्द रखें। िोनों ंनासारन्ध्ों ंिारा हलका-हलका समरूप से धीरे-धीरे
श्वास लें, िब तक शक गले से हृिय तक का स्थान श्वास आविा करते हुए भर न िे। शितनी िेर श्वास को आराम से
रोक सकें, रोकें और शफर िायें नासारन्ध् को िायें अाँगूठे से बन्द करके धीरे-धीरे बायें नासारन्ध् से श्वास छो़िें। श्वास लेते
समय सीने को फैलायें। कण्ठिार (Glottis) के आंशिक रूप से बन्द होने के कारण श्वास लेते समय एक
शवशचत्र-सी ध्वशन शनकलती है। श्वास खीचंते समय उत्पन्न ध्वशन बहुत हलकी और एक-समान होनी चाशहए और यह
अशवम्भच्छन्न भी होनी चाशहए। इस कुम्भक का अभ्यास चलते समय अथवा ख़िे रहते समय भी शकया िा सकता है। बायें
नासारन्ध् से श्वास छो़िने के बिाय, आप िोनों ंनासारन्ध्ों ंसे धीरे-धीरे श्वास शनकाल सकते हैं।

इससे मम्भस्तष्क की गरमी िूर होती है, अभ्यास करने वाला अशत-सुन्दर हो िाता है। िठराशग्न प्रिीप्त होती
है तथा िमा, क्षय रोग और सब प्रकार की फुप्फुसीय (Pulmonary) बीमाररयााँ िूर होती हैं। िरा और मृत्युु को नष्ट
करने के शलए उज्जायी करें।

४. सीत्कारी

शिह्वा को इस प्रकार मिोंं शक उसका अग्रभाग ऊपरी तालु को स्पिथ करे। शफर सी-सी-सी की र्ध्वन करते हुए वायु को मुाँह िारा अन्दर खीर्चें। तब घुिन अनुभव शकये शबना, शितनी िेर श्वास को रोक सकें, रोकें और शफर धीरे-धीरे िोनों ंनासारन्ध्रों ंिारा उसे शनकाल िें। िााँतों ंकी िोनों ंपंम्भक्तयों ंको भींचं लें और शफर पहले की भााँशत मुाँह के िारा श्वास लें। यह एक थोिा पररवतथन है।
इस प्राणायाम के अभ्यास से साधक का सौन्दयथ बढ़ता है और िारीररक सूफूशतथ बढ़ती है। इससे भूख, प्यास, सुस्ती और र्निी का शनवारण होता है। िब प्यास लगे, तो इसका अभ्यास करें; आपकी प्यास तुरन्त िान्त हो िायेगी।

५. िीतली-प्राणायाम

शिह्वा को होठों ंसे बाहर शनकाल कर उसको नली की भााँशत मोि लें। सी-सी की र्ध्वन करते हुए मुाँह से श्वास को अन्दर की ओर खीर्चें। शितनी िेर आराम से श्वास को रोक सकें, रोकें। शफर धीरे-धीरे नासारन्ध्रों ंिारा श्वास को बाहर शनकाल िें। शनत्यप्रशत प्रातः १५ से ३० शमनि तक इसका अभ्यास करें। आप यह प्राणायाम पद्मासन अथवा शसद्धासन में कर सकते हैं।

इस प्राणायाम से रक्त िुद्ध होता है, भूख और प्यास िान्त होती है और िरीर िीतल होता है। इससे गुल्म, प्लीहा, अनेक पुराने चमथ रोग, ज्वर, यक्ष्मा, अिीणथ, शपत्त-िोष, कफ और अन्य रोग िूर होते हैं। रक्त-शवकार ठीक हो िाता है। यशि आप कहीं ंिंगल में या अन्य शकसी ऐसे स्थान पर हों, ं िहााँ िल न शमले और वहााँ प्यास लगे तो यह प्राणायाम कर लें, तुरन्त प्यास िान्त हो िायेगी। इस प्राणायाम का अभ्यास करने वाले पर सपथ या शबचूछू के शवष का प्रभाव नहीं ंहोता।

६. भम्भस्त्रका-प्राणायाम

संसूकृत में भम्भस्त्रका का अथथ भाथी है। भम्भस्त्रका की एक प्रमुख शविेषता है-तीव्र गशत से बलपूवथक शनरन्तर श्वास शनकालना। शिस प्रकार लोहार अपनी भाथी को तेिी से धौकता है, उसी प्रकार आपको भी इस अभ्यास में अपने श्वास को तीव्र गशत से चलाना चाशहए। पद्मासन में बैठ िायें। धि़, गरिन तथा शिर को तना हुआ रखें।
हथेशलयों ंको घुिनों ंपर या गोि में रखें। मुाँह बन्द रखें। अब लोहार की भाथी के समान ५ से १० बार तीव्र गशत से श्वास-प्रश्वास लें। शनरन्तर फेफिों ंको फुलायें और शपचकायें। िब आप इस प्राणायाम का अभ्यास करेंगे तो शससकार का ब्दि होगा। अभ्यास करने वाले साधक को प्रारि में तीव्र िम और तेि गशत से एक के बाि िूसरा श्वास शनकालना चाशहए। िब एक चि के शलए आवश्यक संख्या-यथा १०- पूरी हो िाये, तो अम्भन्तम चि के बाि एक गहरा श्वास अन्दर लीशिए और आराम से शितनी िेर तक श्वास को रोका िा सके, रोशकए। इस गिीर प्रश्वास से भम्भस्त्रका का एक चि पूरा होता है। एक चि पूरा होने पर कुछ सामान्य श्वास लेते हुए थोिा शवश्राम कर लें। इससे आपको शवश्राम शमलेगा और आप िूसरा चि आरि कर सकने में सक्षम बन सकेंगे। शनत्य प्रातः तीन चि करें। तीन चि सायंकाल को भी कर सकते हैं। व्यस्त व्यम्भक्त, शिन्हें भम्भस्त्रका के तीन चि शनत्य-प्रशत करना कशठन लगता हो, केवल एक चि कर सकते हैं।

यह भी साधक को स्वस्थ रखता है। भम्भस्त्रका एक िम्भक्तिाली व्यायाम का रूप है। कपालभाशत और उज्जायी के संयुक्त रूप से भम्भस्त्रका होता है।

कुछ लोग थकान होने तक अभ्यास चालू रखते हैं। इसके अभ्यास से पसीना खूब आता है। यशि थोिा-सा भी चक्कर-सा आने लगे, तो अभ्यास रोक कर सामान्य श्वास लें और शफर चक्कर ठीक होने पर अभ्यास चालू कर ें। ितकाल में प्रातः और सायं–ोनों ंसमय भम्भस्त्रका शकया ा सकता है। ग्रीष्मकाल में इसे केवल प्रातःकाल ठण्ढे समय में ही करना चाशहए।

भम्भस्त्रका से गले की सूिन ठीक होती, ठराशग्न प्रिीप्त होती और कफ नष्ट होता है। यह नाक और सीने के रोगों ंको ूर करके ामा, यक्ष्मा आशि रोगों ंको समूल नष्ट करता है। यह कुक्षुधा को बढ़ाता है और ब्रह्म-ग्रम्भन्थ, शवष्णु-ग्रम्भन्थ तथा रुि-ग्रम्भन्थ-इन तीनों ंग्रम्भन्थयों ंको खोल िता है। सुषुम्ा अथाथत् ब्रह्म-निाी के ार को बन्द रखने वाला कफ भी भम्भस्त्रका के अभ्यास से नष्ट हो ाता है। वात, शपत्त और कफिोष–न्य सभी रोग भम्भस्त्रका करने से ूरि हो ाते हैं। यह िरीर को उष्णता प्रिान करता है। ब कभी शकसी ठण्ढे प्रिे में पहुँच ायें और वहाँ यशि ीति से रक्षा करने के शलए आपके पास गरम कपिे कम हों, ं तो इस प्राणायाम का अभ्यास करें। ीघ्र ही आपके रीर में पयाथप्त गरमी आ ायेगी। इसके अभ्यास से नाशियाँ पयाथप्त ुद्ध हो ाती हैं। यह सभी कुिकों ंमें अत्यशधक लाभप्रि है। भम्भस्त्रका-कुिक का शविेष रूप से अभ्यास करना चाशहए; क्योंशक इसके अभ्यास से प्राण सुषुम्ा में दृढ़तापूवथक म्भस्थत उपयुथक्त तीनों ंग्रम्भन्थयों ंके भेिन में समथथ बनता है। इससे कुण्डशलनी ीघ्र ाग ाती है। इसका अभ्यास करने वाला साधक सिा स्वस्थ रहता है।

अभ्यासकताथ की िम्भक्त एवं क्षमता के अनुसार ही भम्भस्त्रका में शनश्वास-संख्या या चि-संख्या शनशित की ाती है। अभ्यास करने में आपको अशत नहीं ंबरतनी चाशहए। कुछ साधक ६ चि और कुछ १२ चि भी करते हैं। अभ्यास-काल में ॐ का भाव तथा अथथ के साथ शनरन्तर मानशसक प करते रहना चाशहए। भम्भस्त्रका के कुछ ऐसे प्रकार हैं, शिनमें श्वास के शलए केवल एक ही नासारन्ध् का उपयोग शकया ाता है।

ो पूरे समय के साधक हैं और पूणथ गम्भीरता से भम्भस्त्रका का अभ्यास करना चाहते हैं, उन्ें अभ्यास से पूवथ प्रातः वम्भस्त ारा पेि साफ कर लेना चाशहए। तभी उन्ें अभ्यास करना चाशहए और इसके बाि उन्ें केवल पयाथप्त घी-शमशश्रत म्भखचिी का सेवन करना चाशहए।

७. भ्रामरी

पद्मासन या शसद्धासन में बैठ कर ोनों ंनासारन्ध्ों ंसे तीव्र गशत से इस प्रकार श्वास-प्रश्वास लें शक भ्रमर के गुंनि–सा ब्द हो।

ब तक आपका िरीर पसीने में तर न हो ाये, इस अभ्यास को चालू रखें। अन्त में ोनों ंनासारन्ध्ों ंसे खूब गहरी श्वास लें और शितनी िेर आराम से श्वास रोक सकते हों, ं रोकें। इसके बाि श्वास को ोनों ंनासारन्ध्ों ंसे धीरे-धीरे शनकालें। इस कुिक को करने में साधक को ो आनन्द आता है, वह असीम और अवणथनीय होता है। अभ्यास के आरि में रक्त का संचार बढ़ने से िरीर में गरमी बढ़ती है; शकन्तु अन्त में िरीर की गरमी पसीना आने से कम हो ाती है। इस भ्रामरी-कुिक-प्राणायाम में सफलता प्राप्त कर योगी समाशध में सफल होता है।

८. मूच्छाथ

आसन लगा कर श्वास ग्रहण करें। श्वास को यथािम्भक्त रोके रहें। ठिोी को सीने से सिा कर िालन्धरबन्ध करें। श्वास तब तक रोके रहें, ि ब तक शक मूच्र्छा आनेे-सी अिोंका उत्पन्न होने लगे। ि ब मूच्छाथ आने लगे, तब धीरे-धीरे श्वास बाहर शनकाल िें। यह मूच्छाथ-कुिक होता है; क्योंशंक यह मम्भस्तष्क को संज्ञाहीन बना कर उसे आनन्द प्रिान करता है।

९. प्लावनी

इस प्राणायाम के अभ्यास में साधक की ओर से चतुराई बरतने की आवश्यकता है। िो प्लावनी कुिक का अभ्यास कर सकता है, वह िलस्ति कर सकता है और शकसी भी समय तक पानी पर तैरता रह सकता है। इस कुिक के एक अभ्यासकताथ लगातार १२ घण्टे तक िल पर लेिे रह सकते थे। िो लोग इस प्लावनी कुिक का अभ्यास करते हैं, वे कुछ शिनों ंतक शबना भोिन के रह कर वायु पर शनवाथह कर सकते हैं। इसमें साधक वसुतुतः िल की भााँशत धीरे-धीरे वायु को पीता है और उसे पेि में पहुाँचाता है। वायु के भरने से पेि थोिा फूल िाता है। िब पेि वायु से भरा रहता है, तब उसे थपथपाने पर नगािे का िब्द शनकलता है। इसके शलए धीरे-धीरे अभ्यास करने की आवश्यकता है। िो लोग इस प्राणायाम का अभ्यास भली प्रकार करना िानते हैं, उन लोगों ंसे सहायता प्राप्त करना भी आवश्यक है। साधक पेि से सारी वायु को िकार के िारा अथवा उशियानबन्ध करके बाहर शनकाल सकता है।

१०. केवल-कुिक

कुिक िो प्रकार के होते हैं-सशहत-कुिक और केवल-कुिक। पूरक और रेचक के संयोग वाले कुिक को सशहत कुिक कहते हैं। शिस कुिक में ये िोनों ंशियाएँ नहीं ंहोती हैं, उसे केवल-कुिक कहा िाता है। िब तक आप केवल-कुिक में पूणथता प्राप्त नहीं ंकर लेते, तब तक सशहत कुिक का अभ्यास करें।

केवल-कुिक के अभ्यास से कुण्डशलनी का ज्ञान होता है। केवल-कुिक में पूरक और रेचक के शबना ही श्वास को अचानक रोक शिया िाता है। इस कुिक िारा साधक से्वेच्छानुसार िेर तक अपने श्वास को रोक सकता है। वह रियोग की अवस्था प्राप्त करता है। केवल-कुिक िारा कुण्डशलनी िाग्रत की िाती है तथा सुषुम्ा सब प्रकार की बाधाओं ंसे मुक्त हो िाती है। इससे साधक हठयोग के अभ्यास में पूणथ हो िाता है। इससे सब प्रकार के रोग नष्ट हो िाते हैं और साधक की आयु िीघथ होती है।

आप इस कुिक को शिन में आठ बार, प्रते्येक तीन घण्टे में एक बार अथवा शिन में पााँच बार शिसमें एक बार प्रातः, एक िोपहर को, एक सायं, एक अधथराशत्र और शफर एक राशत्र के चौथे प्रहर में कर सकते हैं। अथवा आप इसे शिन में तीन बार भी अथाथत् प्रातः, सायं और राशत्र में कर सकते हैं।

िो केवल-कुिक का ज्ञान रखता है, वह वास्तशवक योगी है। शिसने केवल-कुिक में शसम्भद्ध प्राप्त कर ली, वह तीनों ंलोकों ंमें क्या नहीं ंकर सकता ! ऐसे शसद्ध महात्मा िन धन्य है! धन्य हैं! उनका आिीवाथि सब साधकों ंको प्राप्त हो!

प्राणायाम के लाभ

प्राणायाम से ि रीर ि म्भक्तिाली तथा स्वस्थ हो िा ता है, ि रीर की अत्यशधक चरबी कम हो िा ती है, चेहरा काम्भन्तमान प्रतीत होने लगता है, नेत्र हीरे की भााँशत चमकने लगते हैं तथा साधक अशत सुन्दर शिखायी िे ने लगता है। उसकी वाणी मधुर और सुरीली हो िाती है। उसे अन्तर-नाि (अनाहत–ब्द) सुस्पष्ट रूप से सुनायी िेने लगता है। इस साधना का साधक समस्त रोगों ंसे मुक्त हो िाता है। वह पूणथ रूप से ब्रह्मचयथ में म्भस्थत हो िाता है। रिोगुण और तमोगुण िूर हो िाते हैं। मन धारणा तथा ध्यान के शलए तैयार हो िाता है। मल-मूत्र का उत्सिथन अल्प मात्रा में होता है।

प्राणायाम के शनरन्तर अभ्यास से आन्तररक आध्याम्भत्मक िम्भक्त िाग्रत होती है और इससे परम आनन्द, शिव्य प्रकाि और मानशसक िाम्भन्त प्राप्त होती है। साधक ब्रह्मचयथ में इतना दृढ़ हो िाता है शक अप्सराओं ंके प्रलोभन िेने पर भी वह अशिग बना रहता है। यह उसे ऊर्ध्वरेता योगी बना िेता है। साधना में आगे बढ़ने पर योगी अशणमा, मशहमा, गररमा आशि अष्ट शसम्भद्धयााँ और ३६ ऋम्भद्धयााँ प्राप्त कर लेता है।

यशि आप ब्रह्मचयथ-पालन एवं आहार-संयम के शबना, िीघथ काल तक भी आसन-प्राणायाम करते रहें तो भी अशधक लाभ नहीं ंहोगा। साधारण स्वास्थ्य के शलए आप थोड़ा-सा प्राणायाम कर सकते हैं।

प्राणायाम-सम्बन्धी संकेत

(१) िुष्क एवं हवािार कमरे में प्राणायाम का अभ्यास करना चाशहए। अभ्यास के समय कमरे में अकेले ही रहना उशचत है।

(२) प्रातः ४ बिे उठ कर आधा घण्टा ध्यान अथवा िप करें और शफर आसन करें। इसके बाि २० से ३० शमनट तक शवश्राम करें और शफर िारीररक व्यायाम करें। शफर थोड़ा शवश्राम ले कर प्राणायाम का अभ्यास करें। िारीररक व्यायाम आसनों ंके साथ सामंिस्यपूणथ रूप से शकये िा सकते हैं। प्रातः और सायं–िोनों ंसमय अभ्यास करें। िप या ध्यान के शलए बैठने से ठीक पूवथ प्राणायाम का अभ्यास शकया िा सकता है। इससे आपका िरीर हलका होगा और आपको ध्यान के अभ्यास में आनन्द प्राप्त होगा।

(३) पेट भारी होने पर प्राणायाम नहीं ंकरना चाशहए। अभ्यास के समय पेट खाली अथवा हलका होना चाशहए। अभ्यास के १० शमनट बाि एक प्याला िूध ले लेना चाशहए।

(४) साम्भत्त्वक भोिन–िैसे िूध, फल, साग, िाल, पराँठा, लौकी आशि-का सेवन करें। चरपरी कढ़ी, चटशनयााँ, अचार, शमचथ, तेल, प्याि, लहसुन, मांस, मछली, मशिरा तथा धूम्रपान का सेवन छोड़ िें।

(५) अभ्यास में शनयशमत और व्यवम्भस्थत रहें। शकसी भी शिन नागा मत करें।

(६) प्राणायाम के तुरन्त बाि स्नान न करें, आधा घण्टा शवश्राम कर लें।

(७) पसीना आने पर तौशलये से मत पोंछें, अपने हाथों ंसे रगड़ें। पसीना आने पर िरीर को िीत वायु के झोंकों ंसे बचा कर रखें।

(८) ग्रीष्म-काल में केवल एक बार प्रातःकाल ही अभ्यास करें। यशि मम्भस्तष्क या शिर में गरमी प्रतीत हो, तो स्नान से पूवथ आँवले का तेल या मक्खन शिर पर मलें। िल में शमश्री घोल कर शमश्री–रबत बना कर शपयें। इससे आपके समूपूणथ िरीर को तरावि शमलेगी।

(९) ीतली-प्राणायाम भी करें। इससे आपके ऊपर गरमी का प्रभाव नहीं ंहोगा।

(१०) छह महीने अथवा एक वषथ तक ब्रह्मचयथ व्रत का पूणथतया पालन करना चाशहए। इससे शनिय ही आप अभ्यास में प्रगशत करेंगे, साथ ही आध्याम्भत्मक शवकास भी होगा। मशहलाओं ंसे बातचीत न करें, उनसे हाँसी-मिाक भी न करें। कम-से-कम साधना-काल में तो उनका साथ शबलकुल त्याग िें।

(११) श्वासोच्छवास सैव बहुत धीरे-धीरे करें। श्वास-प्रश्वास के समय कोई ध्वशन न करें। कपालभाशत और भम्भस्त्रका में तीव्र ध्वशन न करें।

(१२) थकान की िा में प्राणायाम मत करें। अभ्यास-काल में और उसके अन्त में भी सैव आनन्द और आत्मोल्लास की अनुभूशत होनी चाशहए। अभ्यास के बाि आपमें पूणथ सूफ़ूशतथ और तािगी होनी चाशहए। अपने को अत्यशधक शनयमों ंसे बद्ध मत रखें।

(१३) अत्यशधक बातें करने, खाने, सोने, शमत्रों ंसे सम्पकथ रखने तथा श्रम करने से पूणथतया बचते रहें।

(१४) िनैः–नैः कुिक की अवशध को बढ़ाते िायें। प्रथम सप्ताह में चार सेकण्ड तक, िूसरे सप्ताह में आठ सेकण्ड तक और तीसरे सप्ताह में बारह सेकण्ड तक रखें और िब तक शक आप श्वास को ६४ सेकण्ड तक न रोक सकें, इसी प्रकार अवशध को बढ़ाते िायें।

(१५) पूरक, कुिक और रेचक करते समय ॐ अथवा गायत्री का मानशसक िप करते रहें। ऐसा भाव रखें शक अन्दर श्वास लेते समय िया, क्षमा, प्रेम आशि समस्त िैवी सम्पशत्तयाँ प्रवेि कर रही हैं और बाहर श्वास शनकालते समय काम, िोध, लोभ आशि आसुरी सम्पशत्तयाँ बाहर शनकल रही हैं। श्वास लेते समय यह भी अनुभव करें शक शिव्य स्रोत शवश्व-प्राण से आपको िम्भक्त प्राप्त हो रही है और आपका आपािमस्तक सारा िरीर प्रचुर नवीन िम्भक्त से सन्तृप्त हो रहा है। िब िरीर अशधक रोगी हो, तो अभ्यास बन्द कर िें।

(१६) नये सीखने वाले साधक को कुछ शिनों ंतक शबना कुिक के ही पूरक तथा रेचक करना चाशहए।

(१७) आप पूरक, कुिक और रेचक का इस सुन्दर ढंग से समायोिन करें शक प्राणायाम की शकसी भी अवस्था में आपको िम घुटने–सी अथवा कष्ट की अनुभूशत न हो।

(१८) प्रश्वास (रेचक) की अवशध अनावश्यक रूप से नहीं ंबढ़ानी चाशहए। यशि आप रेचक का समय बढ़ायेंगे तो उसके बाि श्वास िीघ्रता से लेनी होगी और लयबद्धता टूट िायेगी।

(१९) पूरक, कुिक और रेचक को इस प्रकार सावधानी से व्यवम्भस्थत करें शक आप न केवल एक प्राणायाम बम्भल्क पूणथ आवश्यक िम पूणथ सुशवधा से सुचारु रूप से कर सकें। इसे आपको प्रायः िोहराना होगा। अनुभव और अभ्यास से आप ठीक हो िायेंगे, दृढ़संकल्प बने रहें।

(२०) प्राणायामों ंके ि◌ो आनिुशमक चिों ंके बीच में आपको कुछ सामान्य श्वास लेने की आवश्यकता कभी अनुभव नहीं ंहोनी चाशहए। पूरक, कुिक और रेचक की अवशध समुशचत रूप से रखनी चाशहए। उशचत सावधानी और ध्यान से काम लेना चाशहए। तब साधना सफल और सरल हो ि◌ायेगी।

(२१) ध्यान ि◌ेने योग्य अन्य महत्त्वपूणथ बात यह है शक कुिक के अन्त में आपको फेफ़िों ंपर यथेष्ट शनयन्त्रण रखना चाशहए शिससे शक आप रेचक सरलता से और पूरक के अनुपात में कर सकें।

(२२) पूरक, कुिक और रेचक का अनुपात ि◌मिः १:४:२ होना चाशहए। एक ॐ का उच्चारण करने तक श्वास लें और चार ॐ उच्चारण करने तक श्वास को रोकें और ि◌ो ॐ का उच्चारण करने तक श्वास को शनकालें। प्रशत-सप्ताह यह अनुपात २:८:४, ३:१२:६ के ि◌म में उस समय तक बढ़ाते ि◌ायें, ि◌ब तक शक अनुपात १६:६४:३२ न हो ि◌ाये। ॐ की शगनती अपने बायें हाथ की उाँगशलयों ंपर करें। ि◌ब आप सुखपूवथक यथािम्भक्त श्वास लेते, रोकते और शनकालते हैं तो यह अनुपात स्वतः बन ि◌ाता है। ि◌ब आपका अभ्यास बढ़ ि◌ाये तो शगनती करने की आवश्यकता नहीं ंरहती। स्वभावशि आपका सहि अनुपात स्वतः ही होने लगेगा।

(२३) आरि में साधारण भूलें हो सकती हैं। कोई बात नहीं।ं इससे अनावश्यक भयभीत न हों ंऔर न ही अभ्यास छोि़ें। आप स्वयं ही पूरक, कुिक और रेचक की तीनों ंप्रशियाओं ंमें भली प्रकार सामंस्यि करना सीख िायेंगे। इस मागथ में आपको शववेक, सहि बोध और आत्मा की कणथभिी अन्तवाथणी सहायता ि◌ेगी। अन्त में प्रते्येक कायथ सहि भाव से होने लगेगा। इसी क्षण पूणथ गिीरतापूवथक अभ्यास आरि कर ि◌ें और सचे्चे योगी बनें। प्रयत्न करें, कठोर संघषथ करें और लक्ष्य को प्राप्त करें।

(२४) सूयथभिे और उज्जायी गरमी उत्पन्न करते हैं। सीत्कारी और ि◌ीतली ि◌ीतलकारी हैं। भम्भस्त्रका सामान्य तापमान को बनाये रखता है। सूयथभिे वातिोष को, उज्जायी कफिोष को, सीत्कारी तथा ि◌ीतली शपत्तिोष को तथा भम्भस्त्रका इन तीनों ंि◌ोषों ंको नष्ट करता है।

(२५) सूयथभिे और उज्जायी का ि◌ीतकाल में, सीत्कारी और ि◌ीतली का ग्रीष्मकाल में तथा भम्भस्त्रका का सभी ऋतुओं ंमें अभ्यास शकया ि◌ा सकता है। शिन लोगों ंके ि◌रीर ि◌ीतकाल मेंभी गरम रहते हैं वे ि◌ीतकाल मेंीतिली और सीत्कारी का अभ्यास कर सकते हैं।

डटप्पणी-आसनों ंके शलए शिये गये बहुत से शनिेों ंका पालन प्राणायाम में भी शकया ि◌ाना चाशहए।

योग-परिशिष्ट

कुण्डशलनी

कुण्डशलनी एक सपाथकार शिव्य प्रसुप्त िम्भक्त है िो शक समस्त प्राशणयों ंमें शनम्भियावस्था में पि्ी रहती है। गि्ुा से िी अंगुल ऊपर तथा िननेम्भन्द्रय से िो अंगुल नीचे मूलाधार चि होता है। यहीं ंपर महािेवी कुण्डशलनी अवम्भस्थत है। यह सपथ की तरह साढ़े तीन कुण्डल बनाये हुए होती है; इसशलए इसका नाम 'कुण्डशलनी–म्भक्त' रखा गया है। यह सुषुम्ा नि्ी के मुँह में अधोमुखी अवस्था में रहती है। यह संसार की सृिन–म्भक्त को अशभव्यक्त करती है तथा सृिन-कायथ में सिा व्यस्त रहती है। तीन कुण्डशलयाँ प्रकृशत के तीन गुणों ंअथाथत् सत्, रि और तम को अशभव्यक्त करती हैं। इसमें अधथ कुण्डली शवकृशतयों ंको (िो शक प्रकृशत के शवकार हैं) अशभव्यक्त करती है। कुण्डशलनी िम्भक्त के िाग्रत होने तथा उसके सहस्रार चि में शिव से शमलने से समाशध एवं मोक्ष की अवस्था प्राप्त
होती है। इससे योगी ८ शसम्भद्धयाँ एवं ३२ ऋम्भद्धयाँ प्राप्त कर सकता है और मनोवांशछत काल तक िीशवत रह सकता है।

इडा, डपंगला, सुषुम्ना एवं षट्-चक्र

इि्ा और शपंगला नाशि्याँ मेरुिण्ड को पार कर एक तरफ से िूसरी तरफ िाती हैं और सुषुम्ा के साथ शत्रबन्ध-शिसे शत्रवेणी कहते हैं—बनाती हैं।

इि्ा नाशसका के बायें रन्ध् से तथा शपंगला नाशसका के िायें रन्ध् से चलती है। सुषि्ुा सवाथशधक महत्त्वपूणथ नि्ी है। यह ब्रह्मनि्ी के नाम से भी प्रशसद्ध है। यह एक सूक्ष्म मागथ है िो शक नीचे मूलाधार से मेरु-रज्जु के मध्य से शनकलता है और ब्रह्मरन्ध् तक िाता है। िब शनयशमत प्राणायाम िारा चि िुद्ध हो िाते हैं तो श्वास स्वतः सुषुम्ा नि्ी के मुँह में बलपूवथक प्रवेि करता है। िब श्वास सुषुम्ा नि्ी में हो कर शनकलता है तो मन म्भस्थर हो िाता है।

शिप्पणी- नाशि्यों ंऔर चिों ंके कायों तथा उनसे सम्बम्भन्धत शिनिों ंके शलए मेरी पुस्तक
'कुण्डशलनी-योग' का अवलोकन कीशिए।

अभ्यासि–म एवं शिनचयाथ

व्यस्त लोगों ंके डलए प्रारस्तम्भक अभ्यास-क्रम 'क'

	घं.डम.	कब से	कब तक
िप-ध्यान	०-४५	प्रात:४.००	४.४५
शिषािथसन	०-०५		

सवाथङ्गासन	०-०५	प्रात:४.४५	५.१०
मत्स्यासन	०-०३		
पशिमोत्तानासन	०-०५		
अन्य आसन	०-०५		
विासन	०-०५		
शवश्राम	०-१५	प्रात: ५.१०	५.२५
भम्भस्त्रका-प्राणायाम	०-०५	प्रात:५.२५	५.३५
अन्य प्राणायाम	०-०५		
शवश्राम	०-०५	प्रात:५.३५	५.४०
स्वाध्याय	०-४५	प्रात: ५.४०	६.२५
प्रातःकालीन भ्रमण	०-३५	प्रात: ६.२५	७.००
आसन, प्राणायाम िप और ध्यान (शवलोमि−म भिन (कीतथन)	१-३०	सायं६.१५	७.४५
	०-३०	सायं ७.४५	८.१५
भिोन तथा शवश्राम	०-१५	राशत्र ८.१५	८.३०
स्वाध्याय	१.००	राशत्र ८.३०	९.३०
यिन	६.००	राशत्र९.३०	३.३०

व्यस्त लोगों के डलए उच्चतर अभ्यास-क्रम 'ख'

	घं.डम.	**कब से**	**कब तक**
पि तथा ध्यान	१.३०	प्रात:३.३०	५.००
िषिाथसन	०.३०	प्रात: ५.००	५.३०

सवाथङ्गासन, मयूरासन, पशिमोत्तानासन इत्याशि	०.३०	प्रात: ५३००	६.००
भम्भस्त्रका तथा अन्य प्राणायाम	०.३०	प्रात: ६.००	६.३०
स्वाध्याय	०.३०	प्रात: ६.३०	७.००
आसन, प्राणायाम, ि़प और ध्यान	३.००		
भोिन		राशत्र ६.१५	९.१५
स्वाध्याय	०.१५	राशत्र ९.१५	९.३०
यिन	०.३०	राशत्र ९.३०	१०.००
	५.००	राशत्र १०.००	३.००

पूणतकाडलक सािकों ़के डलए अभ्यास-क्रम 'ग'

	घं.डम.	कब से	कब तक
पि और ध्यान	३-३०	प्रातः ३-३०	७-००
आसन और प्राणायाम	२-००	प्रात: ७.००	९.००
आसन और प्राणायाम	२-००	सायं ५-००	७-००
पि और ध्यान	२-००	राशत्र ७-००	९-००
भोिन	१-००	राशत्र ९-००	राशत्र १०-००
यिन	५.००	राशत्र १०-००	

अभ्यास-क्रम 'क' और 'ख' के लोगों ़के डलए समान कायतक्रम

	घं.डम.	**कब से**	**कब तक**
शवश्राम, अल्पाहार या िुग्ध	०.१५	प्रातः ७-००	७.१५
शनष्काम कमथ और गृह-कायथ	१.१५	प्रात: ७.१५	८.३०
स्नान, धुलाई तथा प्रातरिा आशि	१.००	प्रात: ८.३०	९.३०
कायाथलय, पत्रलेखन	३.००	पूवाथन्ह १०.००	१.००
मध्याह्न भोिन, लोगों से समालाप कायाथलय	१.००	अपरान्ह १.००	२.००
सायङ्कालीन भोिन और शवश्राम	३.००	अपरान्ह २.००	५.००
	.०१५	सायं ५.००	५.१५
सायङ्कालीन भ्रमण २ मील, सत्सङ्ग-श्रवण	१.१५	सायं ५.१५	६.३०

अन्य समय मौन, शनष्काम कमथ, कीतथन, स्वाध्याय, स्नान, भोिन आशि के शलए भली प्रकार शनधाथररत कर लेना चाशहए। साधकों को अपने शवकास, क्षमता और सुशवधा के अनुसार अपना कायथिम शनशित कर लेना चाशहए।

महत्त्वपूणथ संकेत

(१) योग के प्रत्येक शिज्ञासु का एक ही अभ्यासि्म होना चाशहए। आप समय में इधर-उधर थोिा हेर-फेर कर सकते हैं; शकन्तु उसमें अभ्यासि्म का प्रत्येक शवषय रहना चाशहए। आध्याम्भत्मक मागथ में वैिाम्भन्तक गपिप करने मात्र से काम नहीं चलेगा। समयानुवती होने के शलए आपको अशत-शनयमशनष्ठ होना पिेगा। शकसी भी मूल्य पर अभ्यासि्म के प्रत्येक शवषय का पालन शकया िाना चाशहए। ध्यान, िप, आसन तथा प्राणायाम का शनधाथररत समय धीरे-धीरे बढ़ा िेना चाशहए।

(२) सो कर उठते ही सवथप्रथम िौच िायें। यशि आप स्नान न कर सकें तो हाथ, पैर, मुँह तथा शिर धो कर ध्यान और योगाभ्यास के शलए बैठ िायें।

(३) कुछ शिनों के शनयशमत अभ्यास के बाि यशि आप आसन, प्राणायाम और ध्यान का समय बढ़ा िेते हैं, तो आपको पाररवाररक कायों और प्रातःकालीन भ्रमण के शलए शनधाथररत समय में से कुछ समय कम करना होगा। छुशट्टयों (अवकाि) के शिन आध्याम्भत्मक साधना के शलए अशधक समय का उपयोग करना चाशहए।

(४) प्रातःकालीन स्वाध्याय के समय गीता, उपशनषि्, रामायण आशि पढ़ें और राशत्र के समय स्वाध्याय-काल में कोई अन्य िि थन-सम्बन्धी पुस्तकें अथवा पशत्रकाएँ पढ़ सकते हैं। ये िो नों ं शवषय शवद्याशथथयों ं के शवसूतृत तथा अशवसूतृत पाठ्यिम की भाँशत हैं। लोगों ंसे शमलने तथा पत्र शलखने के समय को आप कुछ रोचक पुस्तकें पढ़ने में
लगा सकते हैं।

(५) सायंकाल में आप कुछ अन्य िारीररक व्यायामों ंएवं प्राणायाम के चिों ंको भी लाभकारी रूप से सम्मिशलत कर सकते हैं। प्राणायाम-अभ्यास के समय तथा अन्य कायों के बीच में भी मानशसक िप करते रहना चाशहए।

(६) राशत्र को कीतथन करें, तो पररवार के अन्य सिस्यों, ं शमत्रों, ं पड़ोशसयों ंतथा अपने कमथचाररयों ंको भी सम्मिशलत करें। अन्त में प्रसाि शवतरण करें।

(७) शनष्काम कमथ के अन्तगथत रोशगयों ंकी शचशकत्सा अथवा सेवा-शुश्रूषा सवोत्तम है। यशि आप यह नहीं ं कर सकते हैं, तो शनधथन शवद्याशथथयों ंको अवैतशनक शिक्षण िें अथवा िान करें।

(८) यशि अपररहायथ पररम्मस्थशतवि अभ्यास-िम का कोई शवषय न कर पायें तो उस समय का उपयोग मौन, स्वाध्याय अथवा बागवानी hat 7 करें। मन को सिा इसी प्रकार के उपयोगी कायथ में व्यस्त रखें।

(९) प्रारम्मिक अभ्यास-िम 'क' में आसन और प्राणायाम पहले तथा िप और ध्यान इसके बाि शकये िा सकते हैं। उच्चतर अभ्यास-िम 'ख' में आसन और प्राणायाम िप तथा ध्यान के बाि में करने चाशहए; क्योंशक प्रातःकाल का समय (ब्राह्ममुहतथ) ध्यान के शलए सवथश्रेष्ठ होता है। तन्द्रा िूर करने के शलए िप तथा ध्यान से पूवथ १० शमनि िीषाथसन अथवा भम्मस्त्रका का अभ्यास कर सकते हैं।

(१०) यशि इनमें से शकसी भी शवषय को न कर सकें, तो शप्रय बन्धु ! समझ लें शक आपने अपने अमूल्य िीवन का एक शिन नष्ट कर शिया। यशि आप संसार में शकसी बाधा िालने वाले तत्त्व का अनुभव करें, तो शनमथमतापूवथक शबना शकसी शहचक के संसार को छोड़ िें और एकान्तवास का आश्रय लें तथा अपने गुरु के चरण कमलों ंमें रह कर अहशनथि आध्याम्मत्मक साधना में रत रहें। यशि आप धीर, कृतोद्यम तथा शनष्कपट हैं, तो छह महीने में ही आपको अशनवथचनीय आनन्द, मानशसक िाम्मन्त और शवशुद्ध सुख प्राप्त होंगे। आपके मुख-मण्डल पर काम्मन्त तथा ज्योशत प्रकट होंगी। शनिय ही ऐसा व्यम्मक्त अम्मखल शवश्व के शलए एक वरिान है। इस प्रकार की साधना ही आपको िाश्वत सन्तोष और सुख प्रिान कर सकती है। यशि आप थोड़े से अिरक के शबस्कुट, थोड़ा धन तथा स्त्री पर ही अपना सुख आधाररत रखेंगे, तो वृद्धावस्था में आपको पछताना पड़ेगा।

योगासनों ंकी शवसूतृत सूची

१. अंगुष्ठासन

२. िओसन

३. अधोमुख श्वासासन

४. अधथ कूमाथसन

५. अधथ चन्द्रासन

६. अधथ शत्रकोणासन

७. अधथ धनुरासन

८. अधथ नावासन

९. अधथ पद्म पशिमोत्तानासन

१०. अधथ पद्मासन

११. अधथ पवनमुक्तासन

१२. अधथ पिाासन

१३. अधथ भिुा पिीासन

१४. अधथ मणूडूकासन

१५. अधथ मते्स्येन्द्रासन

१६. अधथ वृक्षासन

१७. अधथ वृशिकासन

१८. अधथ िलभासन

१९. अधथ िवासन

२०. अधाथसन

२१. आकषथण धनुरासन

२२. आनन्द मम्भन्दरासन

२३. उग्रासन

२४. उत्किासन

२५. उत्तमांगासन

२६. उत्तान कूमाथसन

२७. उत्तान पिाासन

२८. उत्तान मणूडूकासन

२९. उम्भित पद्मासन

३०. उम्भित पाश्वथकोणासन

३१. उम्भित शववेकासन

३२. उम्भित समकोणासन

३३. उम्भितासन

३४. उपशवष्ट कोणासन

३५. उपशवष्ट िीषाथसन

३६. उष्टरासन

३७. ऊर्ध्थ शत्रकोणासन

३८. ऊर्ध्थ धनुरासन

३९. ऊर्ध्थ पद्मासन

४०. ऊर्ध्थ पशिमोत्तानासन

४१. ऊर्ध्थ पिाासन

४२. ऊर्ध्थ भिंगासन

४३. ऊर्ध्थ मुक्त श्वासनासन

४४. ऊर्ध्थ िीषथ एकपिा चिासन

४५. ऊर्ध्थ िीषाथसन

४६. ऊर्ध्थ सिुक्त पद्मासन

६७. कृष्णासन

६८. कोशकलासन

६९. के्षेमकोणासन

७०. के्षेमासन

४७. ऊर्ध्व सुिक्तासन

४८. ऊर्ध्व सवाांगासऩ

४९. ऊर्ध्व हस्त िानु बलासन

५०. एक पाि वृक्षासन

५१. एक पािासन

५२. एक हस्त भुिासन

५३. एक हस्त मयूरासन
५४. ओंकारासन
५५. कन्दपीिासन
५६. कपाल्यासन
५७. कशपलासन
५८. कणथपीिासन
५९. कणथ पृष्ठ िानु पद्मासन
६०. कश्यपासन
६१. कष्टासन
६२. कामिहनासन
६३. कामुथकासन
६४. कुकुिासन
६५. कुम्भब्जकासन
६६. कूमाथसन
९१. शतयथक्स्तिनासन

९२. तोलांगुलासन

९३. शत्रकोणासन

९४. शत्रिूलासन

९५. िशक्षण अंगुष्ठासन

९६. िशक्षण अधथपािासन

९७. िशक्षण िािासन

९८. िशक्षण शत्रकोणासन

९९. िशक्षण धीरासन

७१. गरुिासन

७२. गभाथसन

७३. गुप्तासन

७४. गोमुख पशिमोत्तानासन

७५. गोमुखासन

७६. गोरक्षासन

७७. ग्रम्भन्थ पीिासन
७८. चकोरासन
७९. चािासन
८०. चतुमुथख कोणासन
८१. चतुष्पािासन
८२. शचत्त शववेकासन
८३. शचत्तासन
८४. िानु पावाथसन
८५. िानु िीषाथसन
८६. िािासन
८७. ज्येशष्टकासन
८८. शिशट्टभासन
८९. तािासन
९०. शतयथकुमुख वृयुिानासन
११५. शिपाि िीषाथसन

११६. धनुरासन

११७. धीरासन

११८. निराि आसन

११९. नमस्कारासन

१२०. नागासन

१२१. नावासन

१२२. नाशसका पृष्ठासन

१२३. शनरालम्ब िीषाथसन

१००. िशक्षण पवनमुक्तासन

१०१. िशक्षण पिा पशिमोत्तानासन

१०२. िशक्षण पिा ीषाथसन

१०३. िशक्षण पिाासन

१०४. िशक्षण भिुासन

१०५. िशक्षण वज्रासन

१०६. िशक्षण शसद्धासन

१०७. िशक्षण हस्त चतुष्कोणासन

१०८. िशक्षण हस्त भयंकरासन

१०९. िशक्षणाधथ पिा पद्मासन

११०. िशक्षणासन

१११. िण्डासन

११२. िशध मन्थनासन

११३. िुवाथसासन

११४. शिपिा पावाथसन

१२४. शनिलासन

१२५. शनश्वासासन

१२६. शनष्ठासन

१२७. पद्म मयूरासन

१२८. पद्मासन

१२९. पररवतथन पिाासन

१३०. पररसाररत पिा वुयिुनासन

१३१. पयांकासन

१३२. पवथतासन

१३३. पवनमुक्तासन

१३४. पशिमोत्तानासन

१३५. पिा कोणासन

१३६. पिा ािनुीषाथसन

१३७. पिा पद्मासन

१३८. पिा पिीासन

१३९. पिा वृक्षासन

१४०. पिा हस्तासन

१४१. पिाांगुष्ठासन

१४२. पिाा शकरासन

१४३. पाश्वथ भूनमनासन

१४४. पूणथपिा शत्रकोणासन

१४५. पूणथ पिाासन

१६३. मणूडूकासन

१६४. मत्स्यासन

१६५. मत्स्येन्द्र पद्मासन

१६६. मत्स्येन्द्र शसद्धासन

१६७. मत्स्येन्द्रासन

१६८. मयूरासन

१६९. मरीच्यासन

१४६. पूणथ हस्त भुिासन

१४७. पृष्ठ स्कन्धासन

१४८. पृष्ठ हस्त िण्डासन

१४९. प्राणासन

१५०. प्राथथनासन

१५१. प्रौढ़ पिासन

१५२. प्रौढ़ासन

१५३. फणीन्द्रासन

१५४. बकासन

१५५. बद्धपद्मासन

१५६. बद्धयोन्यासन

१५७. बुद्धासन

१५८. भिासन

१५९. भिंगासन

१६०. भुिासन

१६१. भैरवासन

१६२. मकरासन

१७०. मकथिासन

१७१. महामेघासन

१७२. मुक्त पद्मासन

१७३. मुक्त हस्त वृक्षासन

१७४. मुक्त हस्त िीषाथसन

१७५. मुक्तासन

१७६. मृतासन

१७७. योग िण्डासन

१७८. योग शनिासन

१७९. योगासन

१८०. योन्यासन

१८१. लोलासन

१८२. वज्रासन

१८३. वातायनासन

१८४. वाम िािासन

१८५. वाम शत्रकोणासन

१८६. वामनासन

१८७. वाम पवनमुक्तासन

१८८. वाम पाि धीरासन

१८९. वाम पाि पवनमुक्तासन

१९०. वाम पीिासन

१९१. वाम पृष्ठ िानु वृक्षासन

१९२. वाम विासन

२११. िवासन

२१२. िाखासन

२१३. िीषथ पाि हस्तकोणासन

२१४. िीषथ बद्ध हस्त शत्रकोणासन

२१५. िीषाथसन

२१६. िुण्डासन

१९३. वाम श्वास कामनासन

१९४. वाम हस्त भयंकरासन

१९५. वाम हस्त भिुंगासन

१९६. वामांगुष्ठासन

१९७. वामाधथ पद्मासन

१९८. वामाधथ पिाासन

१९९. शवपरीतकरणी

२००. शवपरीत िण्डासन

२०१. शवपरीत धनुरासन

२०२. शवरामासन

२०३. शववेकासन

२०४. शवसूतृत पिा पाश्वथ-भूनमनासन

२०५. वीरासन

२०६. वीयथस्तिनासन

२०७. वृक्षासन

२०८. वृशिकासन

२०९. वुयुम्भित हस्त पद्मासन

२१०. िलभासन

२१७. श्वसनासन

२१८. संकिासन

२१९. समानासन

२२०. समूपूणथ भिुासन

२२१. सवथतोभिासन

२२२. सवाांग पद्मासन

२२३. सवाांग हलासन

२२४. सवाांगासन

२२५. ससांगासन

२२६. सालम्ब िीषाथसन

२२७. साष्टांगासन

२२८. शसंहासन

२२९. शसद्धासन

२३०. सुखासन

२३१. सुप्त कोणासन

२३२. सुप्त पाश्वथ पिाांगुष्ठासन

२३३. सुप्त वज्रासन

२३४. सुप्तोम्भित पररवतथन पिाासन

२३५. सुप्तोम्भित पिा िानुिीषाथसन

२३६. स्कन्दासन

२३७. म्भस्थरासन

२३८. स्वम्भस्तकासन

२४४. हस्त पिा िीषाथसन

२४५. हस्त पाश्वथ चालनासन

२४६. हस्त भयंकरासन

२४७. हस्त भिुासन

२३९. हंसासन

२४०. हनुमानासन

२४१. हलासन

२४२. हस्त चतुष्कोणासन

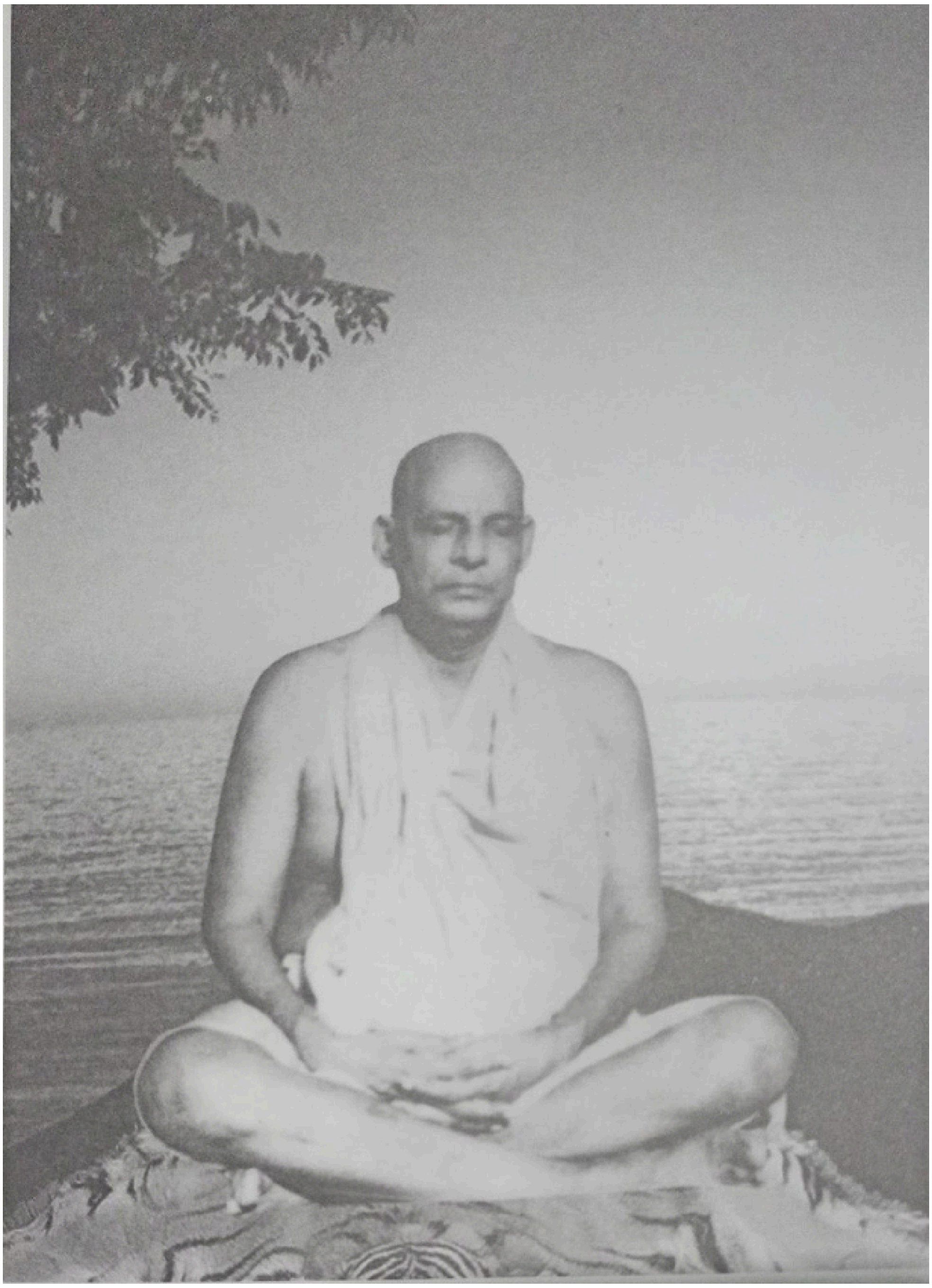
२४३. हस्त पिा अंगुष्ठासन

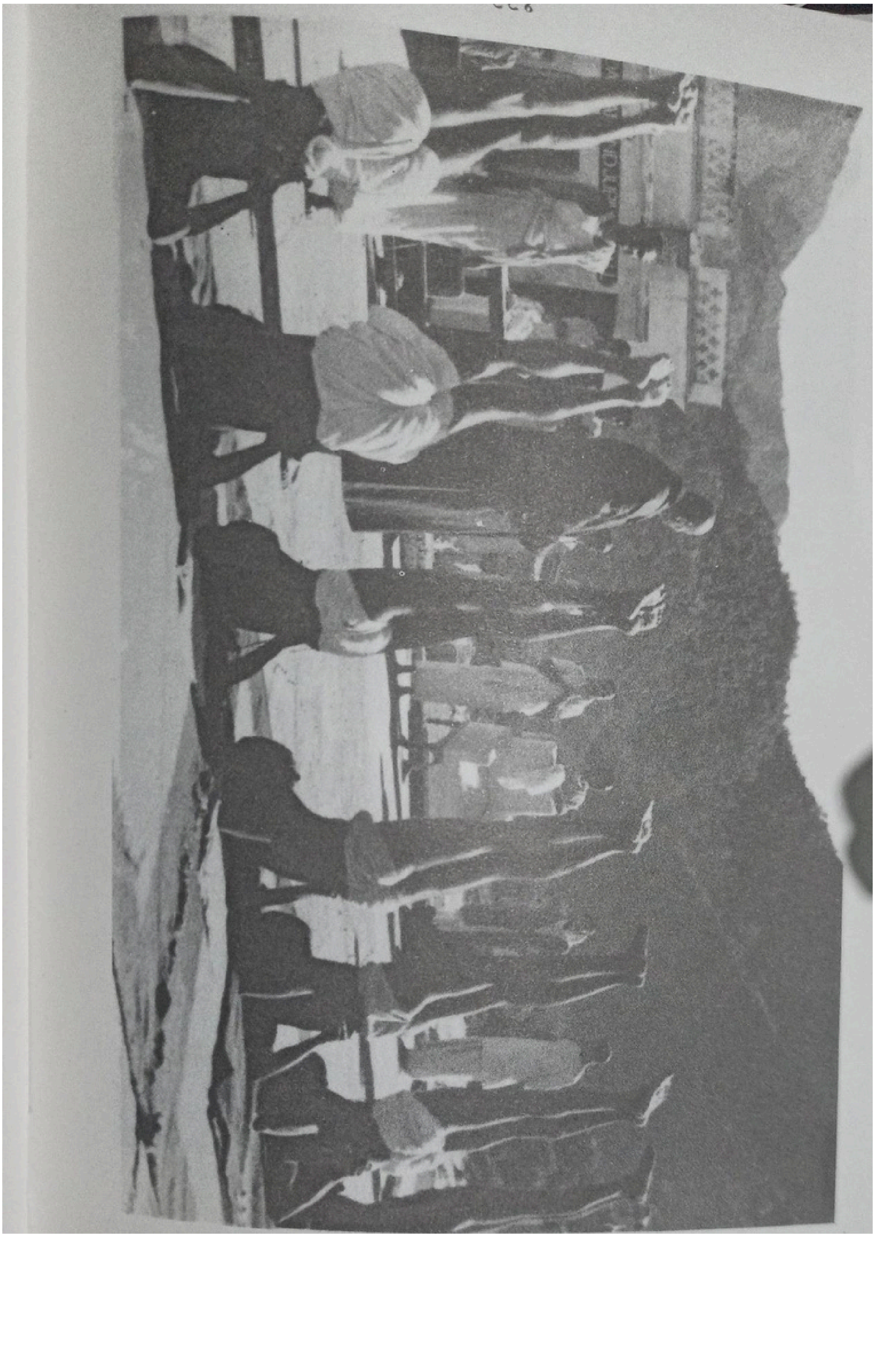
२४८. हस्त वृक्षासन

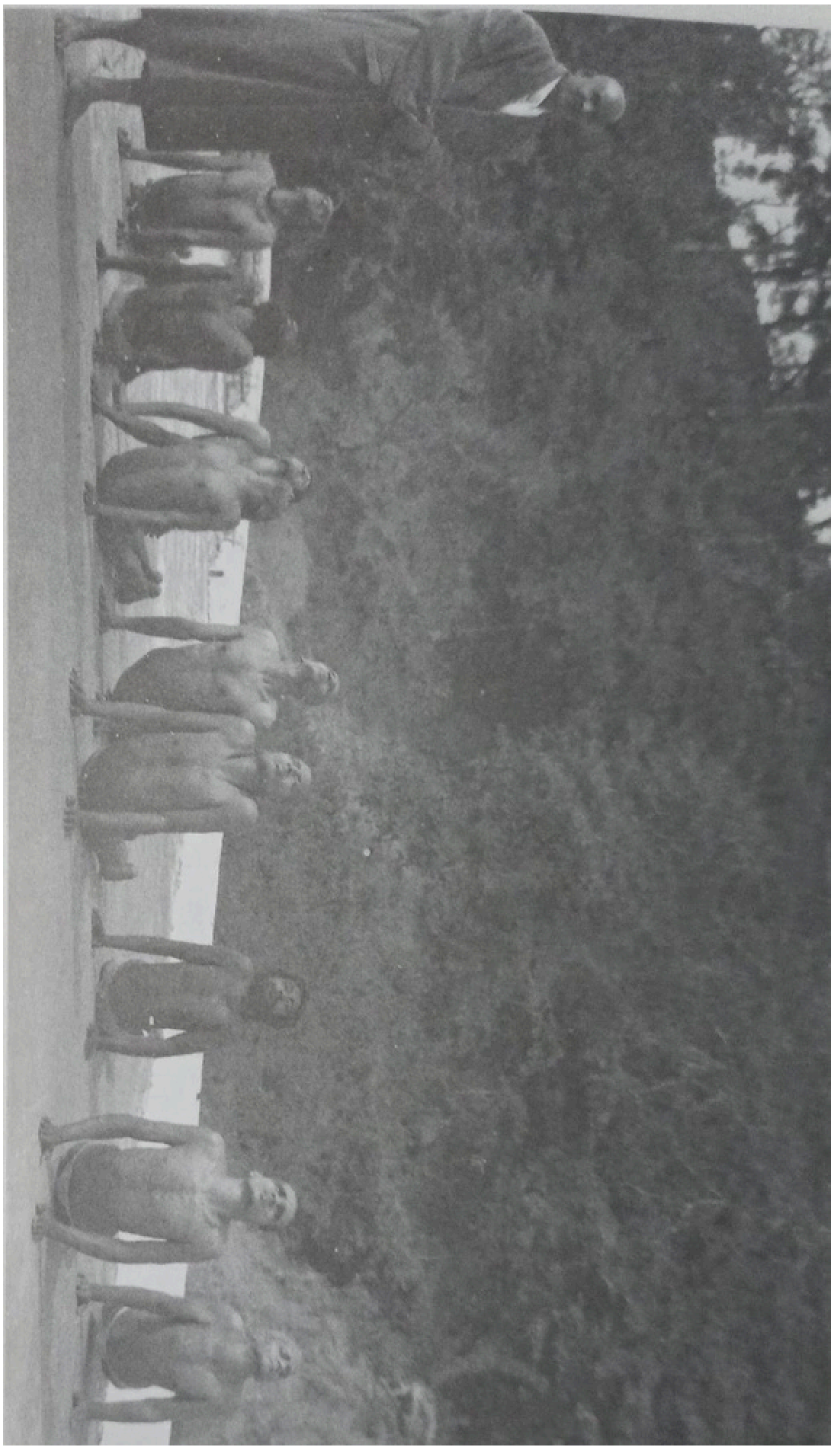
२४९. हस्तासन

२५०. ह्रिय कमल मुक्तासन

२५१. ह्रिय कमलासन

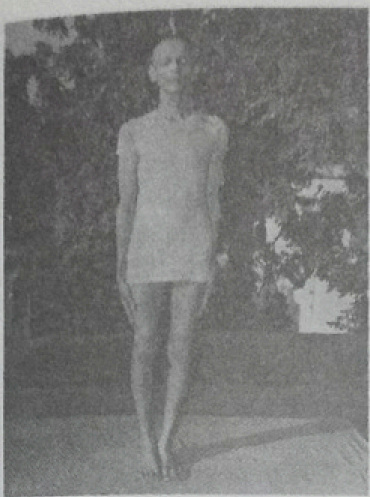




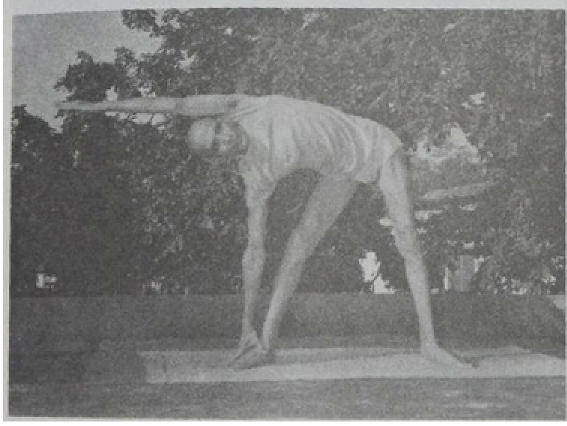




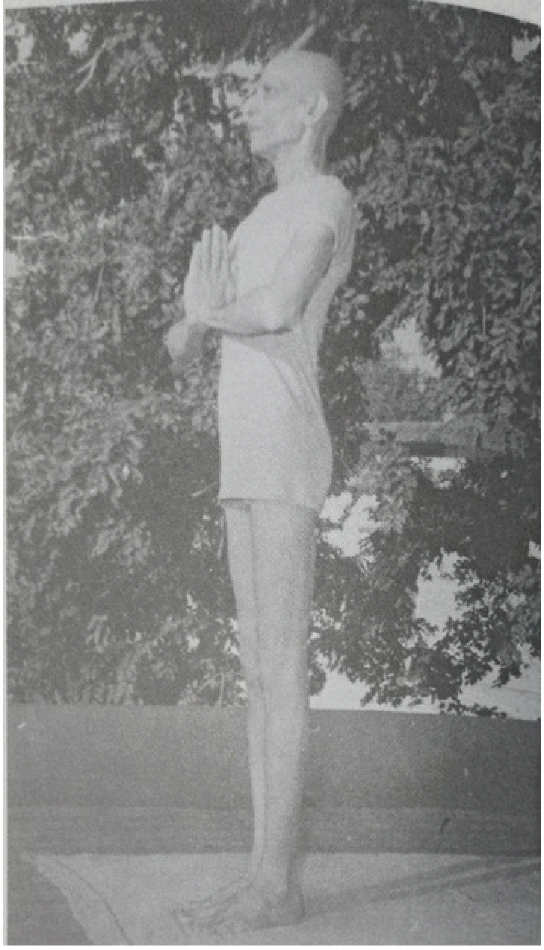
ताड़ासन



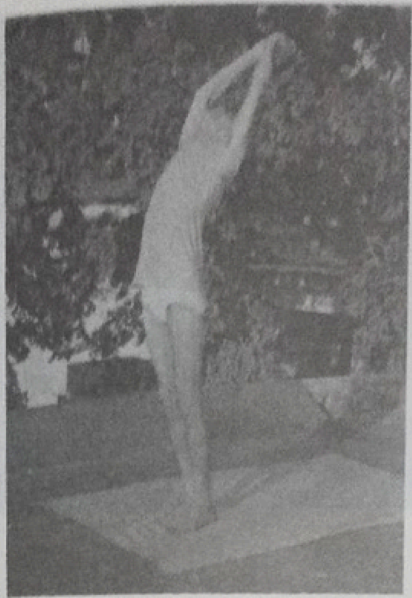
त्रिकोणासन



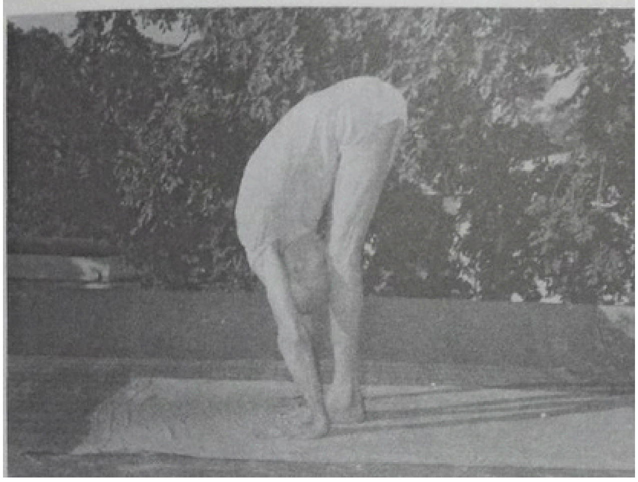
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या-१



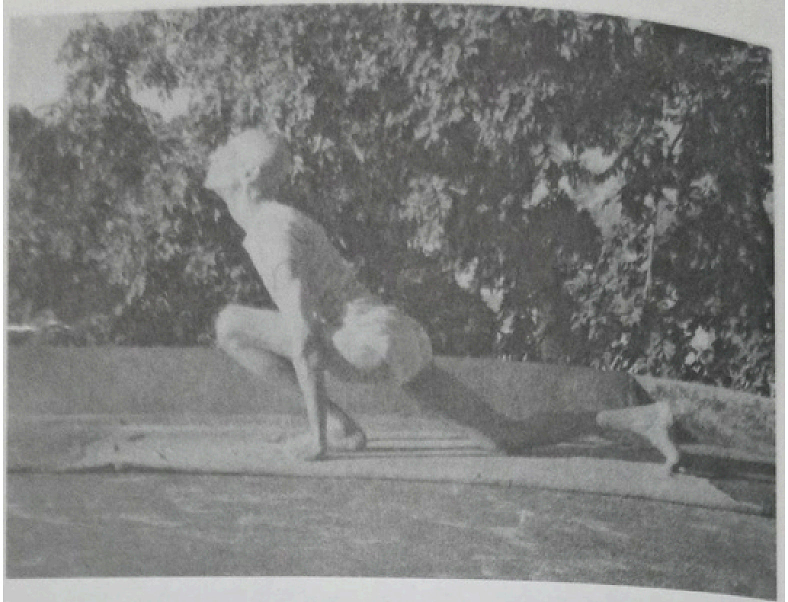
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–२



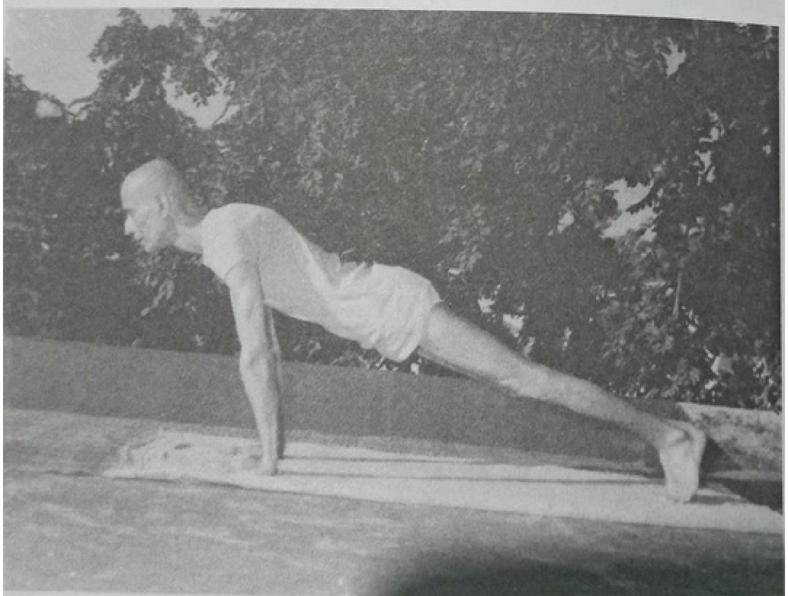
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–३



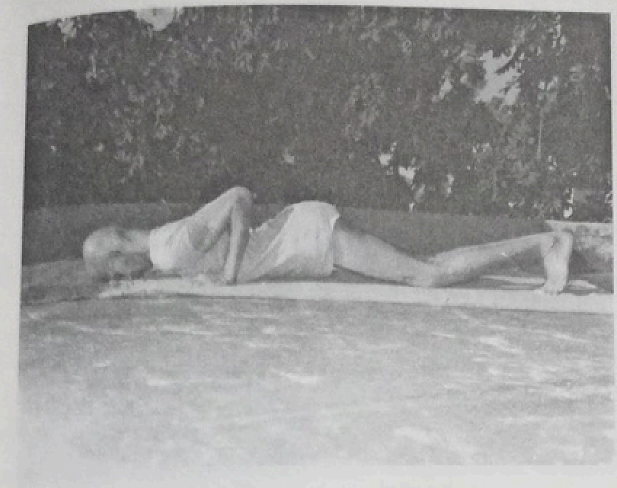
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–४



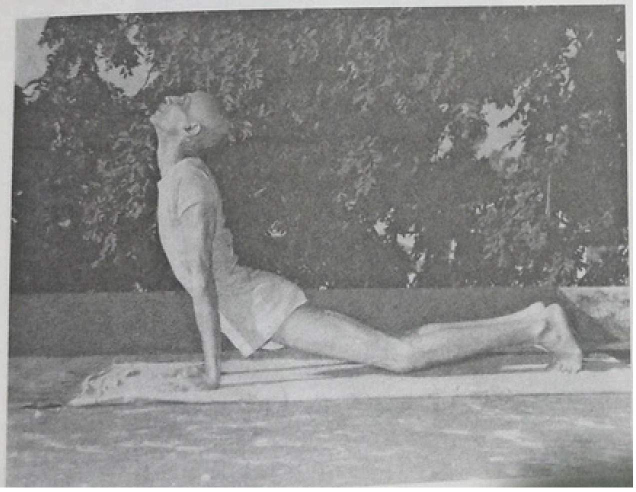
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–५



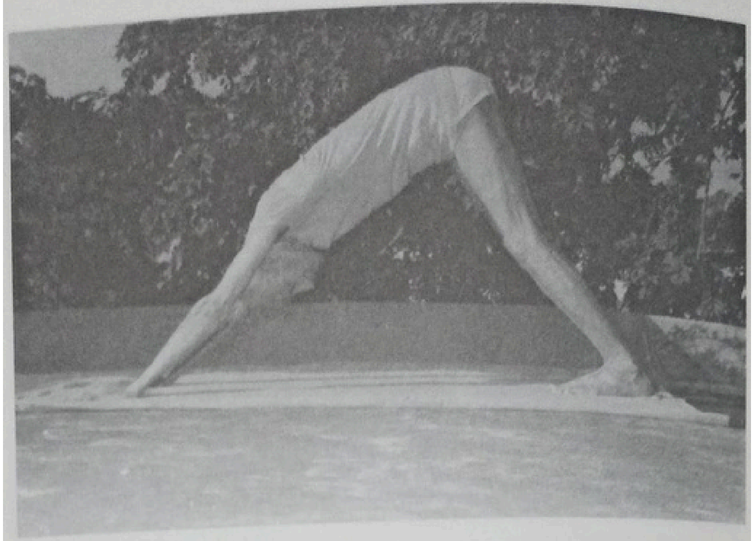
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–६



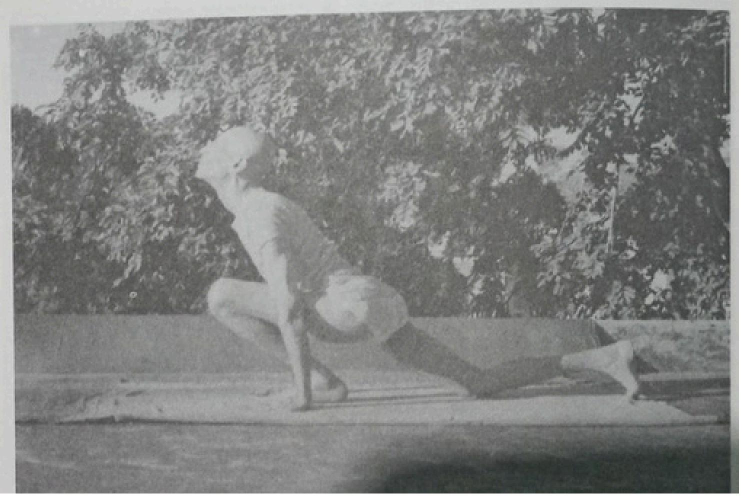
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–७



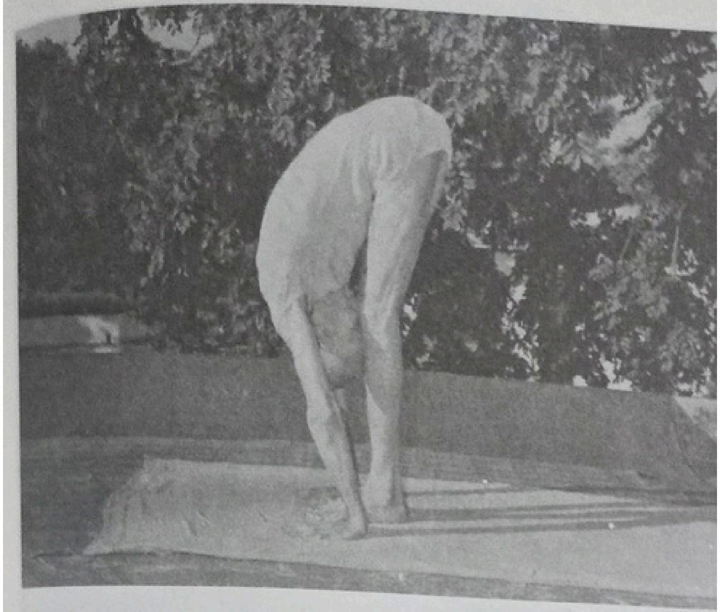
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या-८



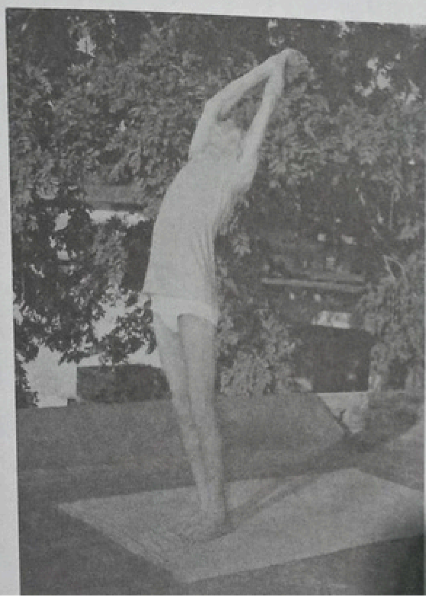
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या-९



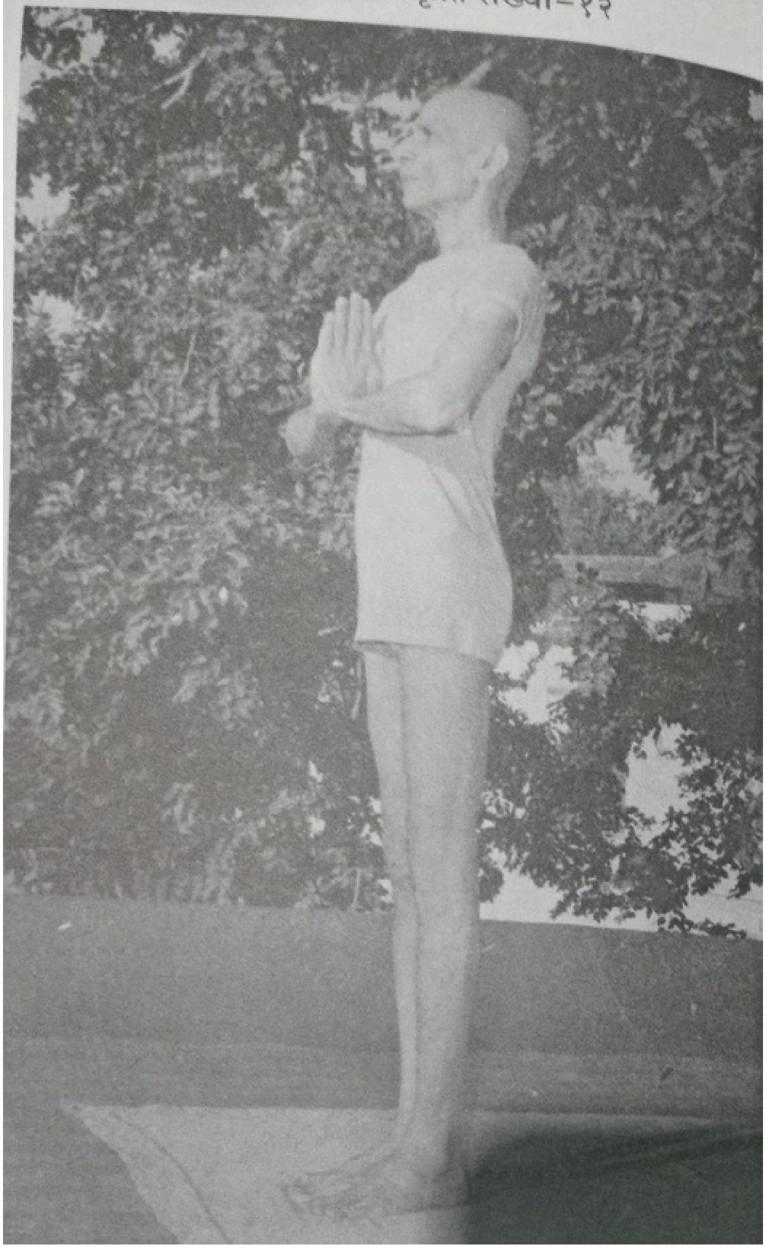
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–१०



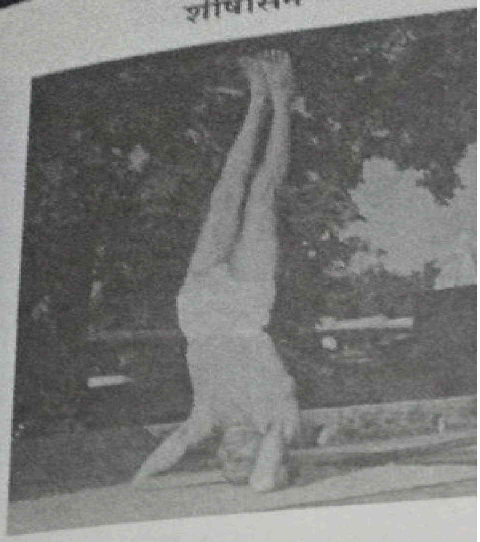
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–११



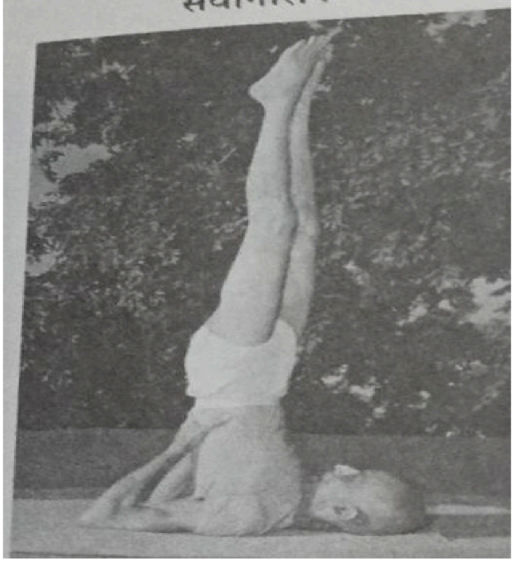
सूर्यनमस्कार : आकृति संख्या–१२



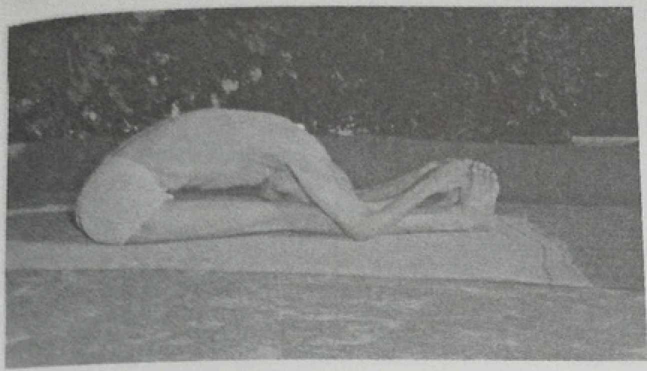
शीर्षासन



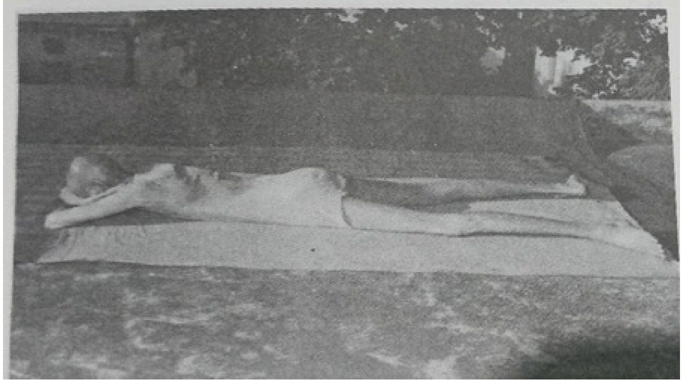
सर्वांगासन



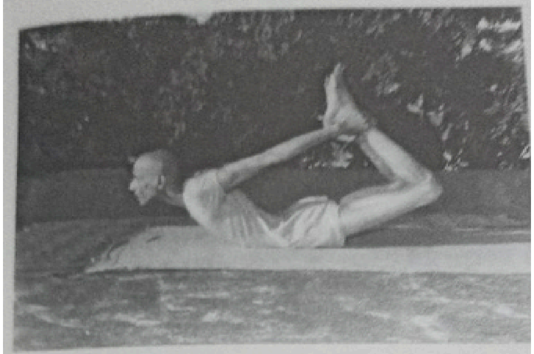
पश्चिमोत्तानासन



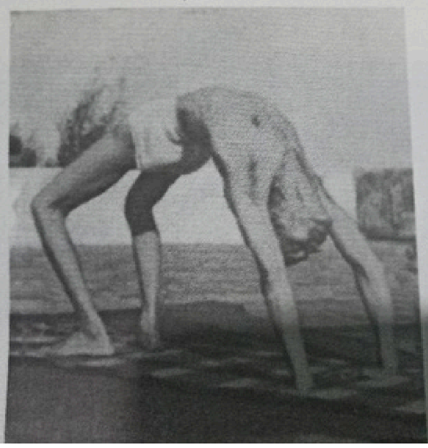
मकरासन



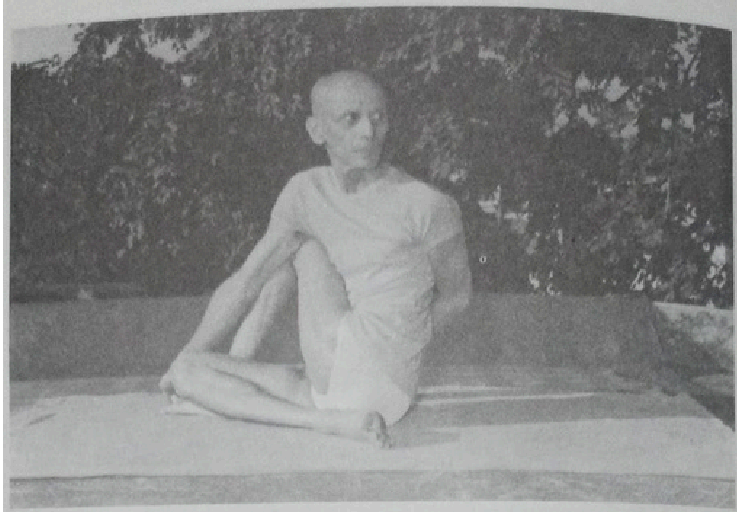
धनुरासन



चक्रासन



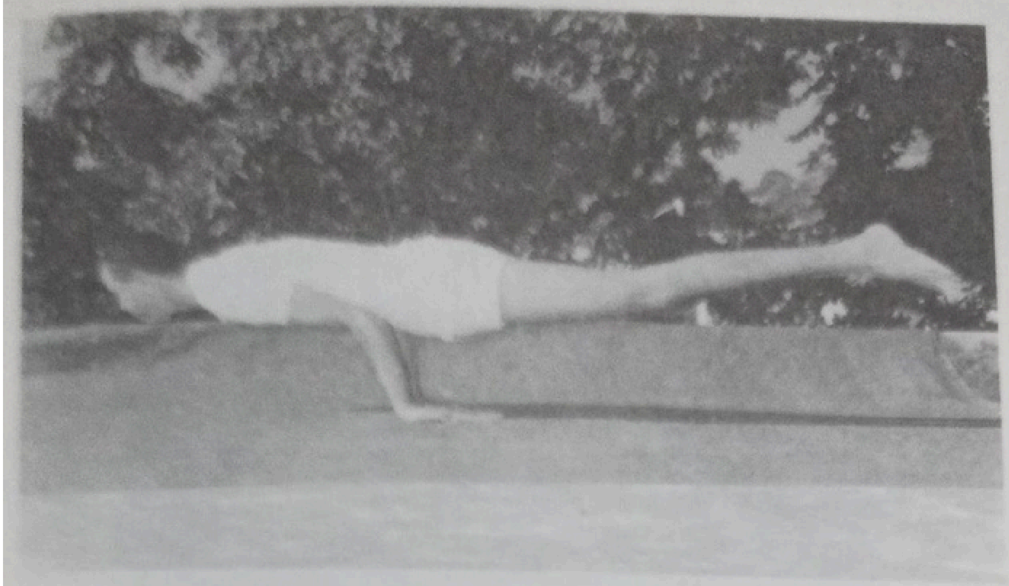
अर्ध–मत्स्येन्द्रासन



योगमुद्रा



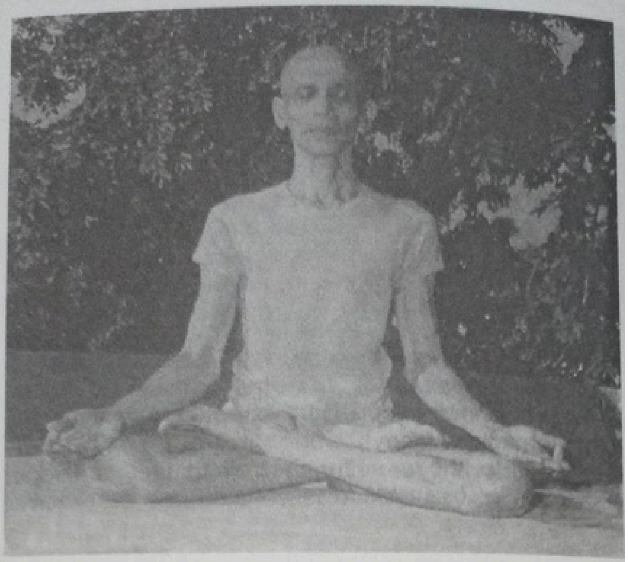
मयूरासन



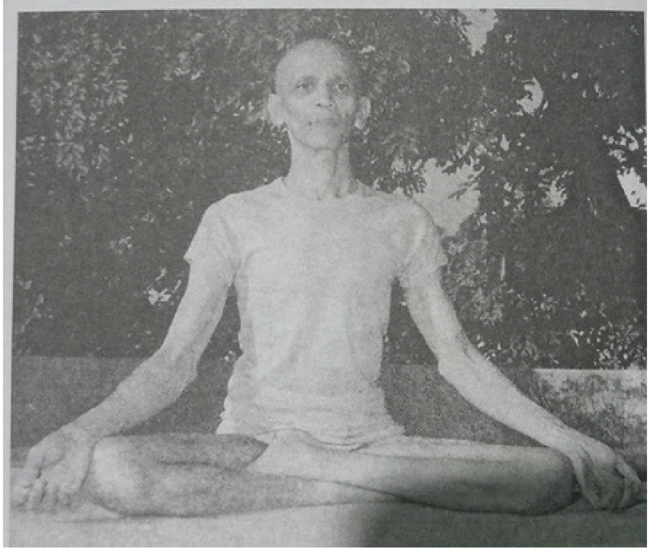
शवासन



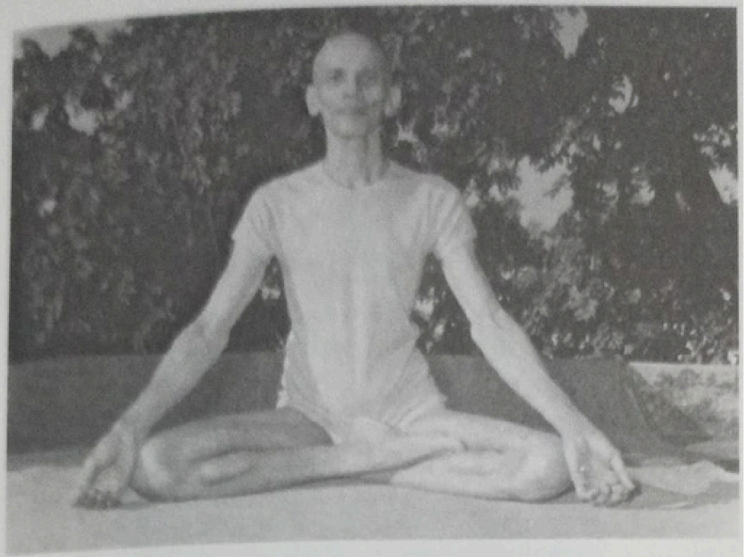
पद्मासन



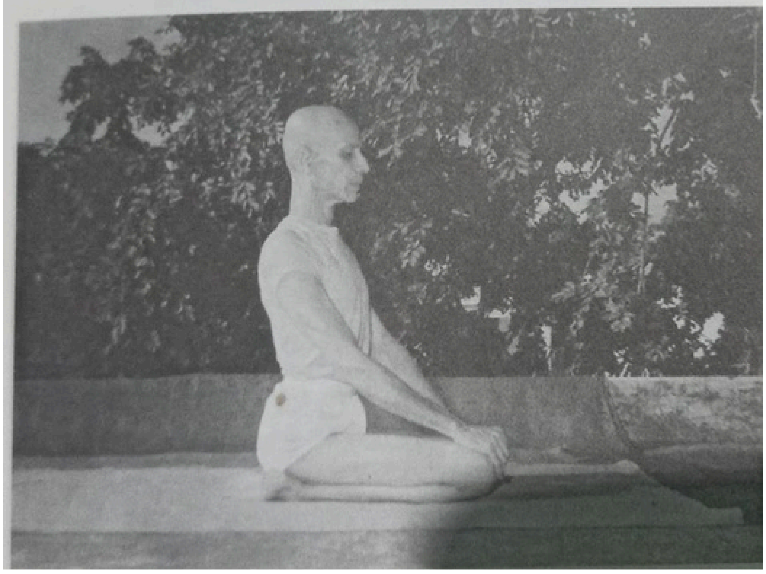
सिद्धासन



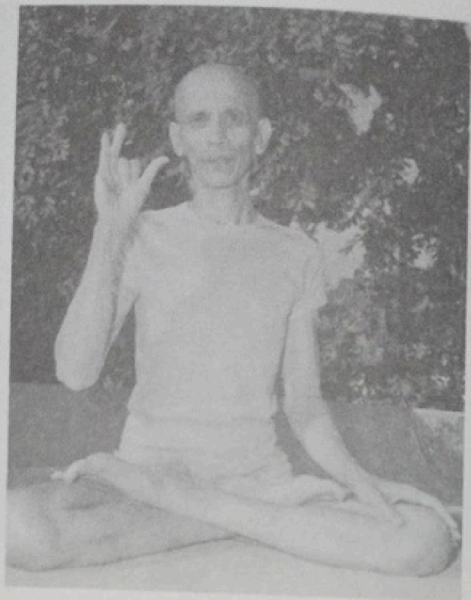
स्वस्तिकासन

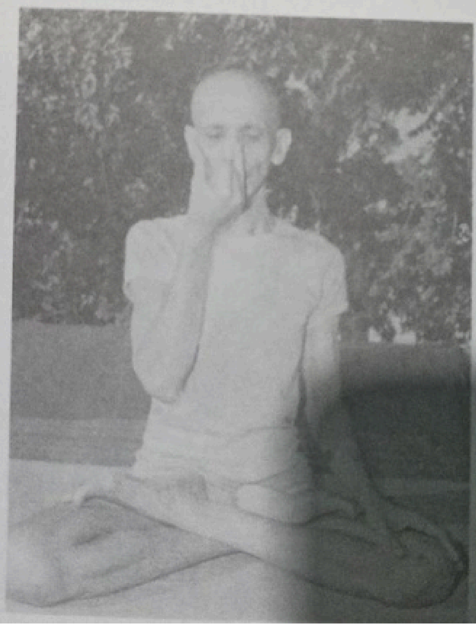


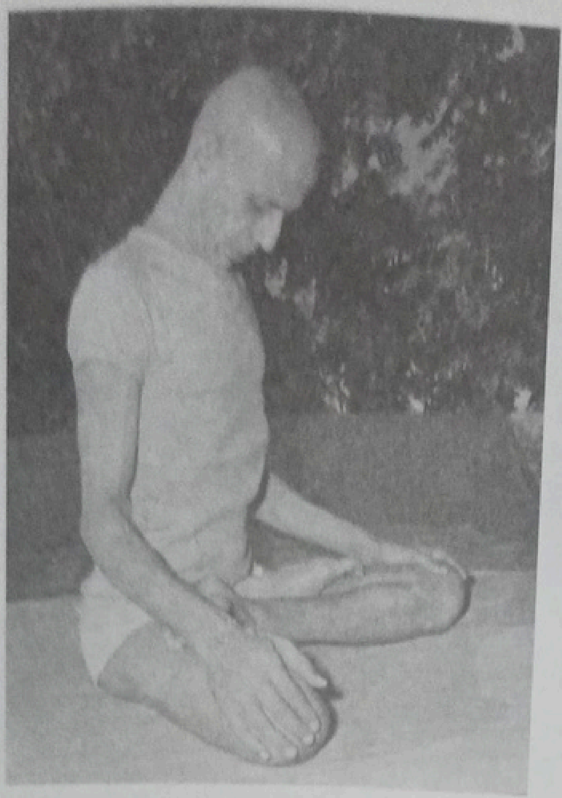
वज्रासन



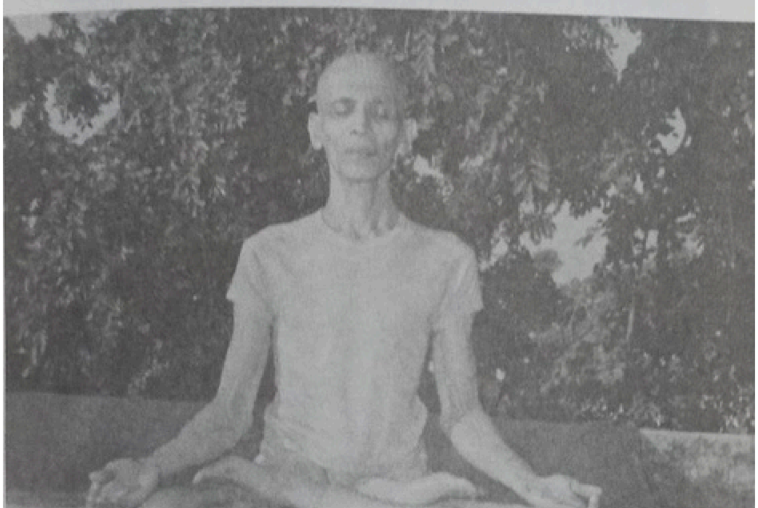
सुखपूर्वक प्राणायाम



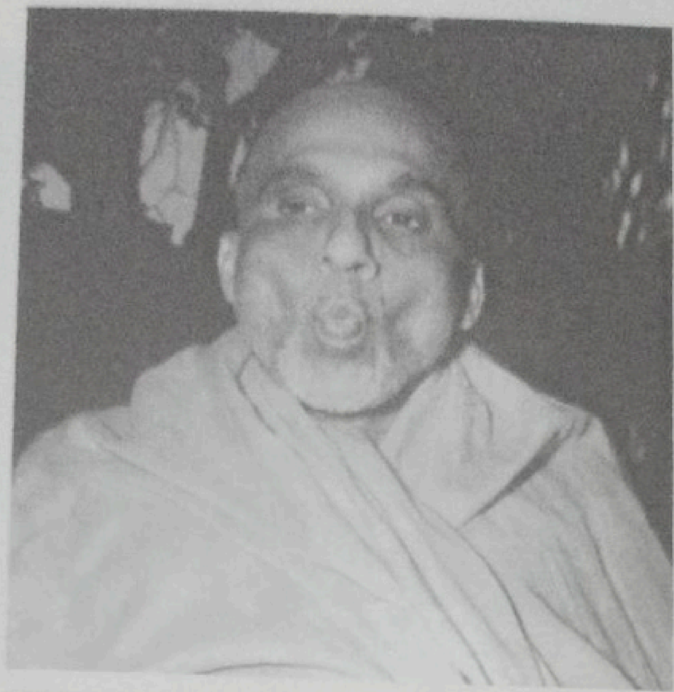


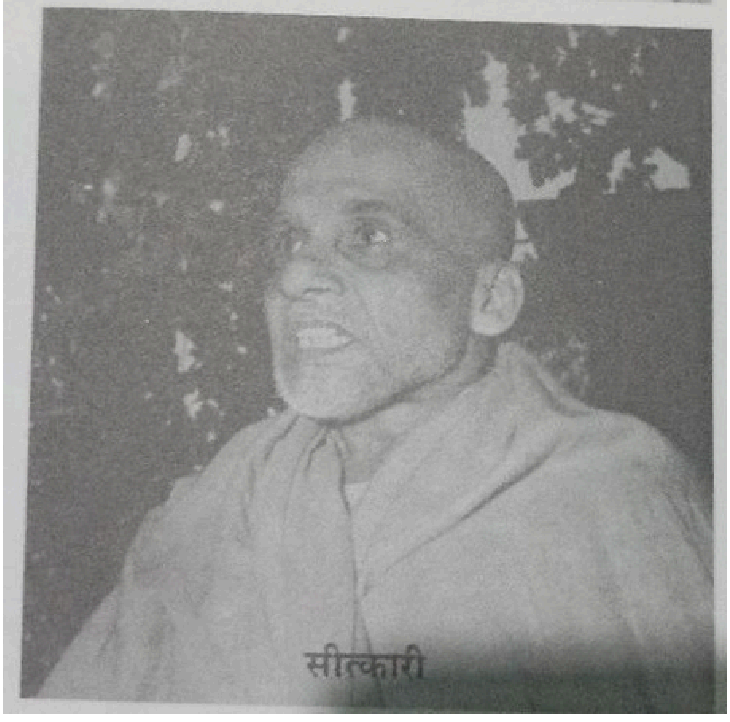


ध्यान



शीतली





सीत्कारी